

# Alimenti vegetali: una fonte di ormoni benefici

di BERNARDO VALENTI

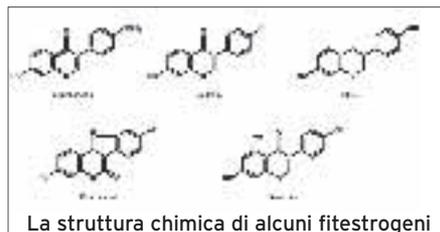
Sappiamo cosa mangiamo? Molti di noi risponderebbero sì! Ma ne siamo proprio sicuri? Magari conosciamo il nome di un alimento (anche se a volte non lo abbiamo mai visto personalmente) o degli ingredienti di cui esso è composto, molto spesso sappiamo come cucinarlo per esaltarne il sapore (con tutte queste trasmissioni "culinarie"...), e quasi sempre ci facciamo trascinare proprio dall'aspetto edonistico nello scegliere un alimento anziché un altro.

Se non ci fermassimo a una valutazione superficiale degli alimenti, ma ci impegnassimo per conoscere un po' meglio la loro composizione e i loro effetti sul nostro organismo, potremmo trasformare la dieta alimentare nella cura quotidiana della nostra salute senza rinunciare al piacere della tavola. Molti alimenti, infatti, possono essere considerati dei veri e propri nutraceutici. Questo termine è un neologismo coniato dal Dr. Stephen L. DeFelice e deriva dall'unione dei termini "nutrizione" e "farmaceutica". Esso si riferisce allo studio di alimenti, o parti di alimenti, che hanno una funzione benefica sulla salute umana sia in termini di prevenzione che direttamente terapeutici.



Avete mai sentito parlare di *fitoestrogeni*? Niente paura, non sono così cattivi, chiamateli steroli vegetali se vi sembra più gentile. Certo è che se la popolazione femminile dei paesi orientali presenta un tasso di incidenza del cancro al seno nettamente inferiore rispetto alle donne occidentali, molto è merito loro.

Formonenitina, Daidzeina, Genisteina, Equolo, Cumestrol, tutte queste sostanze dal nome sinistro, sono composti naturali ampiamente diffusi nel mondo vegetale. Pur non essendo di origine umana, la loro struttura chimica li rende molto simili all'ormone femminile estradiolo, come mostra la figura.



Il loro nome deriva dal fatto che avendo una struttura chimica praticamente identica a quella degli ormoni femminili endogeni sono in grado di mimarne gli effetti (per dovere professionale, anche se può sembrare pedante e incomprensibile, mi tocca dire che si tratta di polifenoli appartenenti a diverse famiglie di composti quali isoflavoni, cumestrani, lignani e stilbeni).

Per poter svolgere la loro azione, gli ormoni devono prima raggiungere l'organo da stimolare (detto organo bersaglio) e quindi legarsi a uno specifico recettore, il quale, in teoria, è in grado di riconoscere e accogliere soltanto l'ormone endogeno. In realtà, data la grande somiglianza tra l'ormone femminile e quello di origine vegetale, il recettore non riesce a discriminare tra i due composti e quindi consente anche all'ormone vegetale di potersi legare. Per semplificare, possiamo immaginare quanto descritto come la serratura un po'