



I FUNGHI

di Natasha Russo, dietista diplomata

I funghi, pur appartenendo ad un regno a se stante (Fungi o Mycetae), vengono considerati, dal punto di vista nutrizionale, come “verdure ed ortaggi”. Sono composti per quasi il 90% di acqua con un apporto calorico quasi trascurabile (circa 25 kcal/100g di funghi freschi), molto simile a quello di ortaggi e delle verdure comuni ma hanno caratteristiche alimentari davvero notevoli che li rendono un prezioso alleato per la nostra salute.

I funghi (freschi o secchi) rappresentano una vera e propria miniera di sostanze nutritive preziose per il metabolismo. Contengono, infatti, fibre (utili per mantenere attivo l'intestino), proteine vegetali, glucidi, lipidi, Sali minerali e vitamine.

Le **proteine fungine hanno un alto valore biologico**, pari all'80,4%: si pensi che per i fagioli secchi e la carne di vitello esso è rispettivamente, di 50 e 74,3%. L'azoto che le costituisce viene, cioè, in tale alta percentuale trattenuto ed utilizzato dall'organismo umano.

Per quanto riguarda i lipidi, va ricordato che i funghi, pur accumulandone nel proprio tallo una modesta percentuale sono in grado di sintetizzarne tutti i tipi. In particolare, tra quelli detti grassi “essenziali,” i funghi formano l'acido linoleico, che viene trasformato dal nostro organismo insieme con l'acido arachidonico in altri acidi grassi polinsaturi (prostaglandine, prostaciline, leucotrieni, trombossani) che svolgono attività molto importanti quali quella vasopressoria, di aggregazione delle piastrine, immunitaria ed infiammatoria.

Tra i *Sali minerali* possiamo elencare:

- selenio: un oligominerale prezioso per la salute del nostro organismo, perché costituisce una parte degli enzimi antiossidanti deputati a proteggere le cellule dagli effetti dei radicali liberi; ha anche proprietà anti-invecchiamento;
- calcio, fosforo, magnesio e silicio: importanti per la formazione della ossa e per contrastare l'osteoporosi
- potassio: serve a mantenere regolare il ritmo cardiaco
- ferro: essenziale per l'emoglobina che trasporta l'ossigeno alle cellule e perché aumenta le difese immunitarie e la resistenza fisica e mentale

- manganese: importante per il funzionamento di cervello e tiroide, per la buona salute delle ossa, perché aiuta la digestione e le prestazioni fisiche.

Tra le *vitamine* troviamo:

- Vitamina A: interviene nelle funzioni visive, ha azione protettiva sulle mucose e sembra proteggere da eventuali agenti cancerogeni, potenziando le difese organiche;
- Vitamina B1: protegge il tessuto nervoso
- Vitamina B2: protegge pelle e mucose
- Vitamina B6: protegge le mucose e la pelle, interviene nel metabolismo dei grassi e delle proteine.
- Vitamina C: protegge le membrane cellulari, ha azione protettiva sulle pareti dei capillari, interviene nel metabolismo del colesterolo e inibisce la formazione delle nitrosamine cancerogene nello stomaco
- Vitamina D: favorisce la fissazione del calcio nel tessuto osseo.
- Vitamina K: interviene nei meccanismi di coagulazione del sangue. Ha azione protettiva sulla parete dei vasi, regolandone la permeabilità e aumentandone la resistenza,
- Vitamina PP: interviene nel metabolismo cellulare, protegge le mucose, la pelle e la mucosa intestinale

I funghi sono, poi, al centro di numerosi studi che ne hanno evidenziato le **proprietà antivirali, antibatteriche e immunostimolanti** che hanno come effetto ultimo quello di accelerare il metabolismo e la sua capacità di “bruciare” grassi e calorie. Tra le sostanze che sarebbero responsabili di tali effetti, ci sono la chitina (una fibra anti stipsi) e l’eritadenina, un aminoacido capace di **abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, nonché di prevenire l’indurimento delle arterie con conseguente riduzione dell’ipertensione arteriosa.**

I funghi fanno **abbassare il colesterolo**, tengono sotto controllo la pressione arteriosa e **conciliano il sonno**. Secondo una ricerca dell’Università di Cambridge, aiutano anche a combattere l’aggressività e il nervosismo grazie all’elevato contenuto di triptofano, composto al quale sono state attribuite virtù rilassanti. Il triptofano è un aminoacido precursore della serotonina che è un neurotrasmettitore che ha la proprietà di dare la serenità e favorire il sonno.

Aiutano a **rafforzare le difese immunitarie** grazie alla ricchezza di sali minerali, come fosforo e potassio, ma anche di selenio, acido folico e beta-glucano.

Alcuni studi epidemiologici sembrano indicare perfino proprietà anticancro, in particolare nei confronti dei tumori allo stomaco e al colon, legate alla presenza di polisaccaridi, come il lentinano che esercita un'azione stimolante sulle difese naturali dell'organismo e grazie anche alla presenza di una proteina, la lectina, che attacca le cellule cancerose e impedisce loro di moltiplicarsi.

ATTENZIONE:

Sconsigliabile, però, un consumo frequente ed eccessivo di funghi in quanto contengono una sostanza la micosina, che può renderli difficili da digerire. Per questo sono sconsigliati a chi soffre di patologie del fegato, gotta, calcoli renali e malattie circolatorie, oltre che ai bambini sotto i tre anni.