



# LE VIRTÙ DELLA PAPAIA

La papaia (o papaya) è un frutto originario della Malesia anche se, ormai, si è diffuso in tutte le zone calde dell'Africa e dell'America del sud, dove le temperature non scendono mai sotto 0°; per questo motivo nel Mediterraneo, finora, nessuna pianta di papaia è riuscita a sopravvivere all'aperto, al contrario di altri frutti tropicali come il mango e il litchi.

La papaia, il cui nome botanico è *Carica Papaia*, appartiene alla famiglia delle Caricacee e si presenta come un piccolo albero poco ramificato, con un fusto che può raggiungere un'altezza di 10 metri, con foglie spiraliformi disposte a rosetta all'apice del tronco.

Il frutto, invece, bacciforme e carnoso, è ricco di semi, lungo anche 25 centimetri e con un diametro di circa 15 centimetri è molto simile al melone (viene infatti chiamata anche melone arboreo), si presenta esternamente di colore verde mentre internamente è giallo; quando raggiunge la giusta maturazione è caratterizzato da una polpa succosa dal sapore dolce e aromatico. Attualmente, in tutto il mondo pare che se ne coltivino almeno 50 varietà diverse.

Oggi sappiamo che le azioni benefiche di questo frutto sono molteplici a cominciare dal fatto che contiene un enzima, la papaina, il quale svolge un'azione proteolitica, quindi è molto utile per migliorare la digestione. La papaia, inoltre, è ricchissima di **vitamine E, C e A**, di **flavonoidi**, di **carotene** e di **provitamina A**, che l'organismo trasforma in Vitamina A.

I **flavonoidi** regolano la permeabilità dei vasi sanguigni, quindi, sono importanti per il microcircolo e per la circolazione arteriosa in generale.

I principali **carotenoidi** (la papaia contiene più carotenoidi del pompelmo, dell'avocado, delle arance, del kiwi, delle banane, dei limoni e persino delle carote) sono il licopene e la B-criptoxantina che, insieme agli altri **antiossidanti**, proteggono le cellule dai **radicali liberi** responsabili dell'invecchiamento cellulare e delle patologie legate alla degenerazione cellulare. I radicali liberi sono prodotti dall'organismo ed in particolare dai globuli bianchi per contrastare le infezioni virali e batteriche, quando si produce energia a livello cellulare, in occasioni di aggressione dal mondo esterno (inquinamento, raggi solari

ed UV), nei casi di eccesso di attività fisica, errato stile di vita (alcol, tabacco, alimentazione non equilibrata, etc). I radicali liberi devono essere eliminati dall'organismo e questo ruolo è affidato al sistema antiossidante. L'eccesso di radicali liberi, quando supera la capacità difensiva antiossidante, diventa pericoloso in quanto i radicali attaccano il nostro organismo (cellule, membrane, DNA,) causando il cosiddetto **stress ossidativo**. Questo stato di comporta stanchezza fisica ed intellettuale e può portare, a lungo termine, a patologie neurodegenerative. Con l'avanzare dell'età, inoltre, il sistema antiossidante del nostro organismo diventa meno efficace ritrovandosi in sovraccarico ed il livello di **difese immunitarie** diminuisce, esponendoci sempre più ad infezioni o patologie.

La **vitamina E** è la vitamina antiossidante per eccellenza che contribuisce ad eliminare i radicali liberi.

La **vitamina C**, ampiamente presente nel mondo vegetale, è dotata di proprietà antiossidanti e antiradicaliche, oltre ad essere immunomodulante. Il corpo umano non è capace di sintetizzare questa vitamina e ne richiede un approvvigionamento continuo. La vitamina C distrugge i radicali liberi ossigenati, favorisce l'assorbimento del ferro, previene la degenerazione cellulare (quindi contrasta i processi d'invecchiamento). Anche il tessuto connettivo della pelle, dei legamenti e delle ossa trova giovamento perché una funzione importante di questa vitamina è quella di mantenere in attività il collagene. La vitamina C ha un ruolo rilevante, inoltre, nella guarigione delle ferite e delle ustioni perché facilita la formazione del tessuto connettivo cicatriziale.



La **vitamina A**, invece, è molto importante perché impedisce l'ossidazione della vitamina C ed inoltre ha altre azioni antiossidanti.

La papaia è particolarmente ricca anche di minerali quali **potassio, calcio, fosforo** e, seppur in quantità minori, di **ferro, magnesio, rame, selenio** e **zinco**.

Il **calcio** è una sostanza abbondante nell'organismo. Quasi totalmente è depositato nelle ossa e nei denti ed il rimanente si trova nei tessuti molli, nei fluidi cellulari e nel sangue. Una persona dovrebbe assumerne giornalmente 500-800 mg con una dieta bilanciata.

Il **fosforo** è un minerale che rappresenta più dell'1% del peso corporeo, è presente in tutte le cellule del corpo, ma in buona parte si trova nei denti e nelle ossa.

Il **ferro**, contenuto nel corpo umano, è utilizzato nella maggiore parte per la formazione dell'emoglobina, indispensabile per il trasporto dell'ossigeno nei tessuti. Durante il ciclo mestruale, nei casi di emorragia o nel periodo di maggior crescita, il fabbisogno di ferro aumenta.

La papaia contiene **pochissimi grassi** (0,3%) e pochissime sono anche **le calorie**: appena 79 per ogni 100 grammi. È povera di sodio, e contiene invece un'elevata quantità di **potassio**, utile per il buon funzionamento di muscoli e cuore.

Lo **stress**, un **riposo insufficiente**, la **scarsa attività fisica** sono situazioni che tutti viviamo a volte senza rendercene conto, e che invece non dovremmo sottovalutare per scongiurare inevitabili conseguenze.

Anche l'alimentazione spesso inadeguata non ci fornisce la giusta quantità di enzimi a causa della cottura e della conservazione degli alimenti consumati con maggiore frequenza, pertanto il consumo del frutto fresco di papaia, oppure l'assunzione di un integratore, possono aiutare a colmare queste carenze e a contrastare in modo efficace gli effetti che ne derivano.

Possiamo dire, una volta tanto, che i cibi più buoni e gustosi non sono quelli che fanno più male!

Se scegliamo un integratore dobbiamo sapere che il frutto acerbo della papaia contiene molti più enzimi del frutto maturo, per questa ragione la migliore forma di assunzione della papaia è la **papaia fermentata** che potenzia le caratteristiche benefiche e ci aiuta, ancora di più, a mantenerci in forma. La papaia fermentata deriva, infatti, da frutti maturi ma ancora verdi sottoposti ad una particolare macerazione che consente di ricavare e conservare il massimo in fatto di principi attivi e di enzimi.

(Si ringrazia NAMED per la collaborazione)