

Composizione e valore salutistico

Il succo delle arance Tarocco si caratterizza innanzitutto per le **qualità sensoriali** che consistono nel **colore rosso brillante**, nel **profumo fresco e delicato** e nel **gusto dolce e acidulo**.

Ma sono le **qualità nutrizionali** a renderlo speciale, unico tra i succhi di frutta.

Vitamina C o acido ascorbico

Gli agrumi sono soprattutto noti perché, sia come frutto fresco che come succhi, costituiscono una delle principali fonti di **vitamina C** (o acido ascorbico) nella dieta delle popolazioni dei Paesi industrializzati. Il **contenuto** di vitamina C negli agrumi varia intorno a 60 mg per 100 centimetri cubici di succo fresco, ma nel “Tarocco” (la varietà di arancia rossa più apprezzata) il contenuto di vitamina C, raggiunge i **90 mg/100ml**. Se si considera che la necessità giornaliera di vitamina C per il nostro organismo è di circa 60 mg, si nota subito come una sola arancia al giorno sia in grado di soddisfare il fabbisogno giornaliero di Vit. C. Tra i numerosi **ruoli della vitamina C** è interessante sottolineare la funzione antiossidante capace di contrastare l’azione dei radicali liberi: funge da “scavenger” (spazzino) dei radicali liberi che determinano fenomeni degenerativi a livello cellulare (ad essi si attribuisce la causa di malattie gravi, come il cancro). Aiuta a prevenire influenza e raffreddore, favorisce l'assorbimento intestinale del ferro, interviene nel processo di deposizione del calcio e del fosforo nelle ossa e nei denti. Recenti studi hanno inoltre dimostrato che l’alto contenuto di vitamina C delle arance rosse contribuisce all’attività surrenale, aiuta a prevenire l’infarto del miocardio ed il tumore dello stomaco e contribuisce ad allentare i danni del fumo.

Antocianine

Tra i costituenti di maggior pregio presenti esclusivamente nelle arance rosse sono da annoverare le **Antocianine**, i pigmenti responsabili del colore rosso. In aggiunta al contributo di tipo estetico, determinante per la tipizzazione del prodotto, le antocianine esercitano anche una importante funzione biologica. E’ infatti accertata un’**azione antiossidante** che limita sia i processi di invecchiamento dei tessuti, sia l’insorgere di fenomeni tumorali. Ma, a questo punto, è necessaria una precisazione: la cianidina, che è l’antocianina principale presente nelle arance rosse, è molto più attiva della vitamina C nel disattivare le specie radicaliche ossigenate. Quindi, le antocianine non solo conferiscono alle nostre arance una particolare colorazione, ma aumentano sensibilmente il loro valore biologico per via della loro capacità di bloccare i famigerati radicali liberi. Esplicano attività farmacologica sulla fragilità capillare (proprietà epitelio-riparatrice) e sulla retina. Trovano impiego nella terapia oculistica (come principi attivi che favoriscono la rigenerazione della porpora visiva), nella cura dell’ulcera, in angiologia per le proprietà epitelio-protettrici e modulatrici della resistenza e della permeabilità capillare e in tutte quelle condizioni fisiopatologiche caratterizzate da un eccesso di produzione di radicali liberi. L’antocianina dominante nei succhi di arance rosse è la cianidina-3-glucoside, che esercita la più

potente azione antiossidante tra le antocianine presenti nei frutti delle varie specie vegetali.

Annualmente l'**Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro** organizza una manifestazione, che consiste nella distribuzione delle Arance Rosse di Sicilia in tutte le piazze d'Italia, denominata "L'Arancia Rossa della Salute": lo scopo è raccogliere contributi e trasmettere un messaggio educativo circa la necessità di una corretta alimentazione. Consumando quindi, arance o succhi pigmentati si possono prevenire tutti quei danni provocati dalle reazioni metaboliche che si verificano nelle cellule quando l'organismo è sottoposto a stress (invecchiamento, intossicazioni, ulcera gastrica e non ultimo il cancro).

Il contenuto di antocianine delle arance rosse

Considerato il crescente interesse dei consumatori nei riguardi dei **succhi rossi**, nel **1998** presso l'**Istituto di Coltivazioni Arboree dell'Università di Catania** è stata condotta un'**indagine** volta ad approfondire la conoscenza di alcuni caratteri qualitativi dei frutti prodotti dalla maggior parte delle cultivar pigmentate del nostro Paese; particolare attenzione è stata rivolta all'evoluzione dei contenuti di antociani.

A tale scopo dal 15 gennaio al 15 marzo con cadenza quindicinale, su campioni di frutti sono stati determinati la resa in succo, i contenuti solubili totali, di acidi e di antociani, inoltre, mediante colorimetro Minolta CR 200, è stata misurata la pigmentazione della buccia e del succo. I frutti di tutti i genotipi saggiati hanno fornito succo con contenuti medio-elevati di solubili totali ed un equilibrato rapporto tra questi ed i contenuti di acidi, così da conferire un tipico **gusto marcato e gradevole**.

Si è constatato che i **livelli antocianici** aumentano con il progredire della maturazione e che non sempre c'è correlazione tra la pigmentazione esterna ed interna dei frutti.

Carboidrati, acidi organici, sostanze minerali, vitamine, amminoacidi, proteine, enzimi, fibre, lipidi e olii essenziali

Gli agrumi contengono anche i **carboidrati**, gli **acidi organici**, le **sostanze minerali** e le **vitamine**, a cui si aggiunge una vasta gamma di composti che svolgono importanti funzioni biologiche nel metabolismo cellulare umano. Le arance rosse, si distinguono per l'**alto contenuto di zuccheri totali** tra i quali principalmente saccarosio, fruttosio e glucosio, ottima fonte di energia prontamente assimilabile; basterebbe solo un bicchiere di succo di arancia a colazione a far fronte alle necessità energetiche dell'organismo nella prima parte della giornata. E una spremuta d'arancia è in grado di ripristinare velocemente buona parte delle risorse energetiche consumate durante l'esercizio di un'attività sportiva. Gli **acidi organici** (citrico, malico e isocitrico) hanno una importante funzione biologica, poiché assicurano continuità alla sequenza di reazioni della respirazione cellulare. Inoltre, l'**acido citrico** e il **potassio**, presenti nella polpa e nel succo delle arance, formano un ottimo sistema tampone capace di regolare il sistema il ph dello stomaco. Quindi, l'assunzione di succo d'arancia non causa un aumento dell'acidità gastrica come generalmente si pensa. L'**elevato contenuto di**

elementi minerali (potassio, calcio, magnesio, fosforo, tracce di ferro, rame, zinco, manganese, sodio, cobalto, zolfo, bromo, iodio) rende gli agrumi indispensabili nella dieta alimentare giornaliera in quanto molte di queste sostanze catalizzano diversi processi enzimatici che si verificano nell'organismo. Inoltre, il **basso contenuto in sodio** conferisce agli agrumi particolare interesse dietetico, specialmente per chi soffre di ipertensione e necessita di alimentazione iposodica. Non mancano negli agrumi le **altre vitamine**, come il betacarotene o provitamina A, utile per la vista e contro le infezioni, le vitamine del gruppo B (B1, B2, B6), l'inositolo, l'acido pantotenico e nicotinico, anche queste di importante valore terapeutico verso alcune malattie. Le Arance contengono anche **esperidina**, un flavonoide che ha proprietà antiallergiche, antiinfiammatorie e antivirali. Infine, non bisogna dimenticare che gli agrumi sono anche **fonte di amminoacidi, proteine, enzimi, fibre, lipidi e olii essenziali**, molto importanti dal punto di vista alimentare e terapeutico.