



La Pera

Una miniera di benessere per tutte le età

Ecotipi locali nel mirino della ricerca

Roccaldo Sardella, Antonella Lisanti, Benedetto Natalini
Dipartimento di Scienze Farmaceutiche, Università degli Studi di Perugia

Domenico Dimatteo
Associazione Culturale "S.E.I. sul SINNI" – Sostenibilità, Etica ed Integrazione
Presidio Slow Food "Pera Signora della Valle del Sinni"

Vincenzo Santagata
Gruppo di Azione Locale COSVEL S.r.l.
(Consorzio per lo Sviluppo dell'Economia Locale)

Attualmente, esistono più di tremila varietà di pere e le differenze sono ascrivibili soprattutto alla forma, al sapore ed alla tonalità della buccia.

Le notevoli **proprietà benefiche vantate dal frutto derivano dalla presenza**, in esso, di un fitocomplesso ricco di sostanze preziose per l'organismo. Già Catone e Plinio nel 350 a. C., infatti, conoscevano i numerosi benefici di tale frutto, di cui ne esaltavano le proprietà energetiche, tonificanti e lassative.

Delle numerose **proprietà benefiche della pera**, ampiamente descritte nella letteratura scientifica, le più rilevanti sono di seguito riportate.

La pera, ha un alto contenuto di fibre. Tra le più importanti si annoverano la pectina e la lignina.

La pectina, un eteropolisaccaride con note proprietà diuretiche, è una sostanza che viene comunemente aggiunta alle marmellate e alle gelatine per favorirne l'addensamento. Una volta assunta, essendo solubile in acqua, forma una sostanza viscosa che nell'intestino è in grado di legarsi al colesterolo cattivo, favorendone in tal modo l'evacuazione attraverso le feci. L'effetto anticolesterolemico, e quindi la conseguente riduzione del rischio di patologie cardiache e di ictus, è maggiore quando il frutto è ingerito con la buccia

in cui la fibra è particolarmente concentrata. La pectina è ritenuta anche capace di legarsi ad alcuni composti cancerogeni che transitano nel colon, facilitandone l'eliminazione.

A differenza della pectina, la lignina (un complesso polimero organico principalmente costituito da gruppi fenolici) non è solubile ma in grado di assorbire molta acqua e facilitare, in tal modo, il passaggio delle feci nell'intestino. Questo meccanismo d'azione, oltre a regolare i movimenti intestinali prevenendo la stipsi e l'insorgenza di emorroidi, sembra ridurre il rischio di tumori al colon.

Oltre ad essere utili in caso di disordini intestinali e metabolici e per mantenere la sensazione di sazietà, le fibre contenute nella pera contribuiscono anche a ridurre il tasso di glicemia.

Le pere sono una ricca fonte di macroelementi, in modo particolare di calcio e potassio.

L'alto contenuto di calcio le rende preziose alleate nella battaglia contro l'osteoporosi, ostacolando il processo di rarefazione del tessuto osseo dovuto alla graduale demineralizzazione del corpo.

Il frutto abbonda in potassio, un minerale fondamentale nell'organismo date le sue implicazioni nel buon funzionamento del sistema nervoso, dei reni e del sistema linfatico, nonché nel mantenimento della regolarità del battito cardiaco. Dato il loro basso contenuto in sodio e alto in potassio, le pere sono consigliate nell'alimentazione di pazienti con ipertensione arteriosa e problemi cardiovascolari e indicate per coloro che praticano attività sportive, contrastando la debolezza muscolare. La fortificazione muscolare è coadiuvata dalle proteine contenute nel frutto.

Sul fronte delle vitamine, la pera contiene vitamina A, alcune del gruppo B (B1, B2, B3, B5 e B6) e le vitamine C, D, E e K.

La presenza di tali vitamine determina molti benefici per l'organismo. L'assunzione frequente di pere contribuisce, infatti, a migliorare la qualità della vista, in quanto ricca di vitamina A nota per il suo importante ruolo per la





salute degli occhi. La vitamina E contribuisce, invece, alla protezione dell'organismo all'azione di agenti patogeni, prevenendo infezioni, rendendo così l'assunzione del frutto utile in caso di febbre ed influenza.

La pera è inoltre un buon "serbatoio" di acido folico (vitamina B9), specie essenziale nella prevenzione delle malformazioni neonatali, particolarmente di quelle a carico del tubo neurale, che si possono originare nelle prime fasi dello sviluppo embrionale.

Data la presenza di vitamina C, la pera può essere impiegata nella prevenzione di patologie cardiovascolari. Infatti, tale vitamina impedisce la coagulazione del sangue, migliorandone il suo circolo nelle vene.

La pera è un alimento energizzante grazie alla presenza di zuccheri (soprattutto fruttosio) e delle vitamine B1 e B2 che favoriscono la produzione di energia, mettendo in moto proteine, zuccheri e grassi. Grazie al suo alto contenuto in fruttosio, la pera può essere considerata uno snack ideale per accumulare una buona riserva di energia, utile durante il periodo estivo, nei casi di spossatezza o dopo attività sportive.

Per l'elevato contenuto d'acqua (oltre l'80%), l'assunzione di questo frutto aiuta anche a ridurre la temperatura corporea ed è perciò indicata in caso di febbre alta.

Pur essendo piuttosto dolci, le pere possono essere consumate con moderazione anche dai soggetti diabetici, perché il **fruttosio è uno zucchero semplice digerito rapidamente** e dotato di indice glicemico molto più basso rispetto a glucosio e saccarosio. Ad ogni modo, è sempre consigliabile la consultazione del medico, soprattutto in caso di cure terapeutiche a base di insulina.

La presenza, soprattutto nella buccia, di una ricca gamma di flavonoidi conferisce al frutto anche una modesta azione antinfiammatoria.

La pera contiene inoltre il sorbitolo, un alcool zuccherino in grado di favorire il processo digestivo e di apportare benefici all'arcata dentaria.

Come tutta la frutta, anche la pera contiene una vasta gamma di specie con proprietà antiossidanti (in larga parte specie fenoliche) che contrastano l'azione dei radicali liberi, mantengono l'elasticità della pelle rallentando il processo di invecchiamento cellulare e aiutano a prevenire ictus e ipertensione. In virtù dell'azione contro i radicali liberi, le specie antiossidanti presenti nella pera favoriscono altresì l'elasticità e la tonicità delle pareti dei vasi sanguigni, riducendo il rischio di malattie cardiovascolari e il pericolo di incorrere in un infarto.

Le pere contengono anche boro, un elemento essenziale

per l'organismo è un forte alleato del cervello, che aiuta infatti a migliorare la prontezza dei riflessi e la capacità di immagazzinare informazioni. Non solo, il boro migliora la modulazione dell'energia proveniente dai grassi e dagli zuccheri e facilita l'organismo a fissare il calcio, contrastando così gli effetti dell'osteoporosi.

Infine, recenti studi hanno messo in luce che le pere contengono discrete quantità di fitonutrienti come gli acidi cinnamici, caratterizzati da notevoli proprietà anti-cancro, e alcuni flavonoidi (soprattutto i flavanoli) in grado di ridurre il rischio di diabete di tipo 2.

In definitiva, le **proprietà benefiche della pera** sono molteplici ma è importante altresì mettere in luce che una o più di esse può essere più o meno manifesta a seconda del tipo di cultivar. Ogni varietà, quindi, è unica rispetto alle altre.

In questa cornice si inserisce un futuro progetto di Ricerca che vedrà impegnati gli autori dell'articolo, rivolto alla caratterizzazione nutraceutica dell'ecotipo Pera "Signora" coltivato in Basilicata nella Valle del fiume Sinni, ovvero la cultivar locale di *Pyrus Communis* L.

E' ben noto che da anni la coltivazione di antichi ecotipi locali di pera, ha consentito la produzione di frutti di alto valore, rappresentando una fondamentale forma di

sussistenza per le popolazioni rurali negli scorsi decenni. Ad oggi, grazie all'impegno di alcuni contadini molte piante di "Signora" risultano essere in piena produzione e nuovi esemplari sono stati messi a dimora.

La volontà di riscoperta è imputabile sia al valore storico che questa specie ha rappresentato nell'alimentazione delle famiglie contadine, in termini di "multi-utilizzo" del frutto, ma soprattutto alla micro-economia che tale prodotto, fresco e/o trasformato, oggi rappresenta.

L'attuale coltivazione dell'ecotipo "Signora" interessa la maggior parte dei Comuni ricadenti nell'area del "Basso Sinni", importante fiume della Basilicata. La sfida si tramuta in un recupero capillare di un patrimonio frutticolo in via di estinzione, capace di generare reddito in un'area dell'entroterra, spesso marginale e dimenticata. Il frutto del citato ecotipo è di forma turbinato o turbinato-breve, di peso variabile da 35 a 60 grammi, con colore di fondo giallo alla raccolta e sovraccolore rosso intenso dal 30 al 50% dell'epidermide, mentre la polpa chiara risulta estremamente aromatica a maturazione compiuta. I frutti sono utilizzati per il consumo fresco ma anche per la trasformazione, specialmente per l'essiccato. Giunge a maturazione da metà Luglio a metà Agosto, con evidente scalarità in base all'altitudine ed all'esposizione.

Recentemente un gruppo di agricoltori ha avviato, assieme al Gruppo di Azione Locale COSVEL S.r.l. (Consorzio per lo Sviluppo dell'Economia Locale - Piano di Sviluppo Locale "Le Terre del Silenzio"), quale Soggetto Sostenitore, il Presidio Slow Food dedicato alla cultivar locale "Signora". Dopo numerosi incontri operativi, alla presenza anche dei rappresentanti e tecnici di Slow Food Italia si è dato vita al Presidio Slow Food Pera "Signora" della Valle del Sinni. I produttori, fortemente motivati, hanno dato vita all'Associazione Culturale "S.E.I. sul SINNI" – Sostenibilità, Etica ed Integrazione, soggetto aderente al progetto Presidi di Slow Food Italia, nonché promotore di ogni altra biodiversità a rischio di estinzione nei citati areali, favorendo, inoltre, la tutela e valorizzazione di usi, costumi e tradizioni del mondo rurale locale. Gli ambiti di attività riguardano lo sviluppo culturale, sociale, ambientale e turistico in chiave ecosostenibile e responsabile, al fine di contribuire al miglioramento della vita e allo sviluppo della collettività locale.

Il progetto che l'Associazione di Presidio, intende avviare in concerto con il gruppo di Ricerca di Analisi Farmaceutica e Nutraceutica del Dipartimento di Scienze Farmaceutiche dell'Università degli Studi di Perugia, ha come fine ultimo la comunicazione dei risultati raggiunti dall'attività di Ricerca, capaci, ove possibile, di orientare in futuro il consumatore verso un'alimentazione più salubre, ottenuta anche grazie alla coltivazione di "monumenti della natura", identificativi di storie, luoghi e generazioni.