



## I poteri antiossidanti della papaya fermentata

*Carica Papaya* è un frutto ben noto da sempre per le virtù della papaina in esso contenuta, che è uno tra i più interessanti e condati enzimi digestivi conosciuti, utilizzato in campo culinario per cuocere meglio le carni e in quello farmaceutico per facilitare la digestione in soggetti con scarsa secrezione gastrica. Ma, dagli anni 2000, la papaya ha risvegliato l'interesse della ricerca scientifica anche su altri fronti. Il professor Luc Montagnier (Nobel per la Medicina nel 2008) ha affermato che questo frutto rappresenta una delle fonti più ricche di antiossidanti e ha dichiarato che un procedimento particolare di fermentazione della papaya (Fermented Papaya Preparation - FPP) sarebbe particolarmente indicato, in geriatria, per contrastare il processo di invec-

chiamento e le patologie degenerative a esso associate, come il morbo di Alzheimer, malattie cardiovascolari e altre. Numerosi studi internazionali hanno verificato queste proprietà e ciò rende la papaya fermentata un fondamentale alimento funzionale antinvecchiamento per l'azione contro lo stress ossidativo e il miglioramento dell'attività del sistema immunitario.

È molto importante il procedimento di fermentazione della papaya, unitamente a una corretta prassi di lavorazione che garantisca al consumatore un prodotto efficace, conservandone tutte le proprietà naturali.

Il succo limpido del frutto è importato dai Paesi di origine e, oggi, grazie all'impegno di aziende qualificate, si

ottengono anche in Italia ottimi prodotti finiti. Ciò consente di trovare in farmacia una papaya fermentata a costi più contenuti e accessibili.

Molto delicata è la procedura di fermentazione del succo limpido di papaya, che attiva il suo potere antiossidante. Il succo, messo a contatto con il lievito *Saccharomyces Boulardii*, è sottoposto a un processo di fermentazione della durata di alcuni mesi. La fermentazione deve avvenire in appositi contenitori di acciaio, in una linea di produzione interamente dedicata alla papaya, onde evitare le cross contamination, a garanzia di coloro che sono intolleranti al glutine. Il passo successivo è il processo di granulazione al fine di ot-

tenere finissimi granuli orosolubili, la forma farmaceutica più adatta per un assorbimento sublinguale. Purtroppo, non è possibile standardizzare la concentrazione dei principi attivi naturali né sapere a quale di essi specificatamente sia dovuta l'azione antiossidante e stimolante le capacità immunitarie. Ma le tecnologie moderne garantiscono la presenza inalterata degli stessi, sotto il profilo sia della quantità, sia della qualità.

Come e quanta papaya fermentata assumere per ottenere la sua azione antiossidante? Un cucchiaino al giorno (pari a circa 3 g) da porre sotto la lingua almeno 30 minuti prima di colazione per circa 2-3 mesi. Nei periodi di forte stress lavorativo, debolezza fisica e cali di concentrazione mentale (calo di memoria e dell'attenzione) si consiglia l'assunzione di due cucchiaini al giorno (pari a circa 6 g) 30 minuti prima di colazione per 5 giorni e poi continuare per almeno 1 mese con un cucchiaino al giorno. Per stimolare le difese immunitarie, durante la stagione invernale, come preventivo, si consiglia l'assunzione di circa 2 cucchiaini prima di colazione e 1 cucchiaino prima di pranzo almeno 30 minuti prima. Si consiglia di continuare l'assunzione per almeno 1 mese con un cucchiaino al giorno, da assumere prima di colazione. Forse inutile, ma sempre opportuno, ribadire il concetto che una sana e corretta alimentazione, l'eliminazione della dipendenza da nicotina e una leggera e costante attività fisica sono linee guida per creare quel terreno sano dove la papaya fermentata potrebbe davvero fare la differenza.

### NON PIÙ GIOVANI MA SEMPRE VITALI CON UN PROGRAMMA ANTIAGING PERSONALIZZATO

Tutti vorremmo "invecchiare" coerentemente in uno stato di benessere costante e che ci conceda di non accorgersi del passare delle stagioni.

Agevolare il processo fisiologico dell'invecchiamento per ridurre al minimo, domani, i danni della "senescenza" non è impossibile.

È la terapia "antiaging" programmata e personalizzata. Come? Conoscendo lo stato dei livelli dei micronutrienti specifici, bilanciando l'alimentazione e integrando in modo mirato. Questa è la base per un invecchiamento fisiologico.

Sì, dunque, agli integratori ma quando? L'integrazione con antiossidanti e nutrienti specifici, oggi più che mai, è una metodica preventiva che non può essere lasciata al caso. **Una diagnosi differenziale della composizione corporea può valutare lo stato infiammatorio, l'equilibrio idrico, la percentuale degli oligoelementi essenziali, la componente proteica. La misurazione del grado ossidativo dell'organismo valuta la concentrazione di radicali liberi.** Per ottenere buoni risultati, occorre affidarsi a figure professionali competenti e scegliere prodotti di qualità.

