la carota

In origine era quasi certamente di colore viola, e probabilmente la sua coltivazione iniziò in Medio Oriente da dove la importarono i Romani e i Greci, che la chiamavano “karoton”, e che grazie a loro si diffuse in ogni parte del mondo conosciuto fino ad allora. Ma sembra che anche gli Egiziani la coltivassero a scopo medicamentoso, cosmetico o come foraggio per gli animali.

Il loro consumo a scopo alimentare iniziò a diffondersi intorno al XVI secolo e si deve agli Olandesi la coltivazione della carota arancione, come la conosciamo oggi, ottenuta dalla selezione di diversi incroci, e che venne dedicata agli Orange, casa regnante in Olanda.
Conosciuta in ambiente scientifico con il nome di **Daucus carota**, ne esistono oggi di diverso tipo con colorazioni differenti: gialle, rosse, arancioni, bianche, nere, viola. Ad ognuna di esse vengono riconosciute differenti proprietà benefiche grazie alla presenza di diversi elementi: dalla vit. A (di cui sono ricche le carote arancioni) agli antiossidanti delle carote viola, al licopene della carota rossa, ecc.

Oggi vengono riconosciute alle carote numerose proprietà tra le quali ricordiamo le principali che vanno dall’effetto protettivo sulle mucose gastroenteriche, alla protezione della pelle con effetto idratante e anti invecchiamento, all’azione anti dissenteria (soprattutto se utilizzata sotto forma di passato di carota bollita), oppure anti stitichezza (se consumata cruda), alla protezione della vista e della pelle (grazie alla presenza dell’alfa e del beta carotene), all’azione protettiva del sistema cardiovascolare (per le proprietà preventive sull’aterosclerosi).
Dal punto di vista delle proprietà nutrizionali, le carote sono un vero e proprio concentrato di vitamine, dall’alfa e beta carotene, precursori della vitamina A, alla vitamina C, nonché di sali minerali: potassio, sodio, zinco, calcio, ferro, magnesio, rame. Quasi completamente prive di grassi e con ridotto contenuto di proteine, esse contengono quasi l’8% di zuccheri e oltre il 3% di fibra (rappresentata soprattutto dalla forma non solubile). L’energia fornita da 100gr di carote è di 35 kcal (147kJ) e per questo motivo sono quasi sempre presenti in regimi alimentari controllati.

E’ da notare come anche nella parte fogliare siano presenti sostanze quali flavonoidi e olii volatili contenenti geraniolo, limonene e daucolo.

Molto interessanti sono gli studi sulla prevenzione dei tumori che vedono come protagoniste le carote. La letteratura riporta studi effettuati su diversi tumori (colon rettali, prostatici e leucemia), ma soprattutto sul tumore del polmone di qualunque tipo istologico.

Bibliografia

Carrots, green vegetables and lung cancer: a case-control study.
Pisani P, Berrino F, Macaluso M, Pastorino U, Crosignani P, Baldasseroni A.
Int J Epidemiol. 1986 Dec;15(4):463-8.

Carotenoid intake, vegetables, and the risk of lung cancer among white men in New Jersey.
Ziegler RG, Mason TJ, Stemhagen A, Hoover R, Schoenberg JB, Gridley G, Virgo PW, Fraumeni JF Jr.
Am J Epidemiol. 1986 Jun; 123(6):1080-93.

Protective effects of raw vegetables and fruit against lung cancer among smokers and ex-smokers: a case-control study in the Tokai area of Japan.
Gao CM, Tajima K, Kuroishi T, Hirose K, Inoue M.
Jpn J Cancer Res. 1993 Jun; 84(6):594-600.

Dietary carotenoids and risk of lung cancer in a pooled analysis of seven cohort studies.
Männistö S, Smith-Warner SA, Spiegelman D, Albanes D, Anderson K, van den Brandt PA, Cerhan JR, Colditz G, Feskanich D, Freudenheim JL, et al.
Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2004 Jan; 13(1):40-8.

Effects of carrot and tomato juice consumption on faecal markers relevant to colon carcinogenesis in humans.
Schnäbele K, Briviba K, Bub A, Roser S, Pool-Zobel BL, Rechkemmer G.
Br J Nutr. 2008 Mar; 99(3):606-13.

COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE ENERGETICO PER 100g DI PARTE EDIBILE

Composizione chimica	valore per 100g	note
Parte edibile (%):	95	
Acqua (g):	91.6	
Proteine (g):	1.1	
Lipidi(g):	0.2	
Colesterolo (mg):	0	
Carboidrati disponibili (g):	7.6	
Amido (g):	0	
Zuccheri solubili (g):	7.6	
Fibra totale (g):	3.1	
Fibra solubile (g):	0.41	
Fibra insolubile (g):	2.7	
Alcol (g):	0	
Energia (kcal):	35	
Energia (kJ):	147	
Sodio (mg):	95	
Potassio (mg):	220	
Ferro (mg):	0.7	
Calcio (mg):	44	
Fosforo (mg):	37	
Magnesio (mg):	11	
Zinco (mg):	2.92	
Rame (mg):	0.19	
Selenio (µg):	1	
Tiamina (mg):	0.04	
Riboflavina (mg):	0.04	
Niacina (mg):	0.7	
Vitamina A retinolo eq. (µg):	1148	i livelli variano da 880- 2300
Vitamina C (mg):	4	

Composizione degli alimenti da INRAN

SIMP SeSV
Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

www.alimentazione.fimmg.org
Alimentazione e Stili di Vita S.I.M.P.e S.V.
@AlimentazioneSV
alimentazionestilidivita

SIMP SeSV
Società Italiana di Medicina di Prevenzione e degli Stili di Vita

la carota