



---

## La pasta al pomodoro protegge dai raggi ultravioletti

---

**Data** 30 marzo 2002  
**Categoria** dermatologia

---

È ampiamente noto come le sostanze del gruppo dei carotenoidi abbiano una funzione biologica antiossidante molto potente. È stato evidenziato che una dieta che preveda un'assunzione continua e abbondante di pasta al pomodoro aumenta significativamente la concentrazione plasmatica di un importante carotenoide (il licopene) contenuto nel vegetale.

Si è voluto studiare l'effetto biologico di questo aumento di livello di carotenoide sull'esposizione dei raggi ultravioletti. I soggetti studiati sono stati sottoposti per dieci settimane a una dieta ricca di questi prodotti e poi esposti all'azione di raggi ultravioletti. Veniva misurata la formazione di eritema cutaneo, il quale è risultato ridotto del 40% nei soggetti che assumevano nella dieta pomodoro o derivati di esso ricchi di licopene.

Si conclude quindi che un'abbondante assunzione di pomodoro o di altri vegetali contenenti licopene possa svolgere un'azione protettiva significativa verso i raggi ultravioletti.

Fonte: J. Nutr. 2001;131:1449-145