
Che cosa indica il valore ORAC di un alimento?

Lun 20/04/2020 - 09:39

L'acronimo inglese ORAC sta per *Oxygen Radical Absorbance Capacity*, ossia la capacità di assorbimento dei radicali liberi dell'ossigeno da parte degli alimenti.

I radicali liberi sono agenti "aggressivi" che contengono ossigeno. Si formano in seguito a infiammazioni del corpo, causate dal fumo di sigaretta, dall'esposizione ai raggi UV o da altre condizioni climatiche, altresì da sport agonistico anche d'alto livello. Nel nostro corpo essi reagiscono con le proteine, i grassi e anche con il DNA, in cui sono contenute le informazioni genetiche, provocando in tal modo danni alle cellule e lesioni vascolari, accelerando il processo di invecchiamento e contribuendo all'insorgere di malattie.

Gli antiossidanti sono in grado di neutralizzare i radicali liberi rendendoli inoffensivi. In tale contesto, il valore ORAC funge da unità di misura per il potenziale antiossidante di un alimento: in vitro è possibile verificare in quale misura un campione alimentare è capace di inibire i radicali liberi di una sostanza. Il valore ORAC si riferisce a 100 grammi di un determinato alimento ($\mu\text{mol TE}/100\text{ g}$). Secondo le classifiche ORAC, ad esempio, le bacche di sambuco (14.697), le bacche di aronia essiccate (22.924), la farina di semi d'uva (100.000) e il cioccolato fondente (49.926) possiedono un valore ORAC molto elevato. Anche erbe aromatiche fresche come la salvia (32.004), il timo (27.426) o la maggiorana (27.287) e le spezie macinate come lo zenzero (39.042), la cannella (131.420) o i chiodi di garofano (290.283) evidenziano valori ORAC molto alti.

"A un esame più attento, tuttavia, questi numeri si ridimensionano, poiché il valore ORAC si riferisce sempre a 100 g di un alimento", puntualizza Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Le spezie e le erbe aromatiche, in particolare, si utilizzano solitamente in quantità molto piccole". Una situazione analoga si riscontra per gli integratori alimentari, che i produttori, peraltro, ben volentieri pubblicizzano sottolineando il loro alto valore ORAC.

Che gli antiossidanti rivestano un ruolo molto importante per la salute è indiscusso. Tuttavia, non è ancora del tutto dimostrato se un elevato valore ORAC rilevato in laboratorio sia trasferibile 1:1 all'effetto sul corpo umano. Inoltre, i risultati delle misurazioni effettuate in diversi laboratori divergono notevolmente l'uno dall'altro. Una cosa, però, è certa: non abbiamo bisogno di ricorrere agli integratori alimentari o ad esotici "superfood" per fornire il nostro corpo di antiossidanti.