

FUNGHI E ALIMENTAZIONE

Dr Domenico D'Ascenzo
Regione Abruzzo
Dipartimento Agricoltura

I funghi, pur appartenendo ad un regno a se stante (*Fungi* o *Mycetae*), vengono considerati, dal punto di vista nutrizionale, come “verdure ed ortaggi”. In realtà non hanno un grande valore alimentare, soprattutto se si considerano le quantità relativamente ridotte che, generalmente, se ne consumano. I principi alimentari in essi contenuti s'identificano principalmente nei grassi (circa lo 0,3-1%), negli zuccheri (circa 4,5%) e nelle proteine (circa 5% o, al massimo, 8% nei tartufi).

I funghi contengono, anche lo 0,8-1,2% di elementi minerali (P, K, Ca, Fe, Mg, Cu, Zn, Si ed altri), molta acqua, “veicolo necessario a tutti gli scambi vitali” ed esigue quantità di vitamine. Come è noto le sopraccitate tre sostanze alimentari hanno potere termodinamico (grassi e zuccheri) e plastico (proteine), e forniscono le calorie di cui l'organismo umano ha bisogno per l'esplicazione delle sue necessità vitali nonché per provvedere alla crescita dei tessuti e alla loro riparazione.

I funghi non contengono grassi e sono poco calorici e dunque ottimi anche per chi voglia dimagrire e per chi debba seguire una dieta povera di grassi. Sono un'ottima fonte di minerali, in particolare fosforo, potassio, selenio e magnesio

I funghi contengono, inoltre, lisina e triptofano, vitamine del gruppo B e alcune sostanze antiossidanti. Grazie alle loro caratteristiche aiutano il sistema cardiovascolare a mantenersi in forma.

Le proteine fungine hanno un alto valore biologico, pari all'80,4%: si pensi che per i fagioli secchi e la carne di vitello esso è rispettivamente, di 50 e 74,3%. L'azoto che le costituisce viene, cioè, in tale alta percentuale trattenuto ed utilizzato dall'organismo umano.

Per quanto riguarda i lipidi, va ricordato che i funghi, pur accumulandone nel proprio tallo una modesta percentuale sono in grado di sintetizzarne tutti i tipi. In particolare, tra quelli detti grassi “essenziali,” i funghi formano l'acido linoleico, che viene trasformato dal nostro organismo insieme con l'acido arachidonico in altri acidi grassi polinsaturi (prostaglandine, prostaciline, leucotrieni, trombosani) che svolgono attività molto importanti quali quella vasopressoria, di aggregazione delle piastrine, immunitaria ed infiammatoria.

– selenio: un oligominerale prezioso per la salute del nostro organismo, perché costituisce una parte degli enzimi antiossidanti deputati a proteggere le cellule dagli effetti dei radicali liberi; ha anche proprietà anti-invecchiamento;

– ferro: essenziale per l'emoglobina che trasporta l'ossigeno alle cellule e perché aumenta le difese immunitarie e la resistenza fisica e mentale

– Vitamina A: interviene nelle funzioni visive, ha azione protettiva sulle mucose e sembra proteggere da eventuali agenti cancerogeni, potenziando le difese organiche;

– Vitamina C: protegge le membrane cellulari, ha azione protettiva sulle pareti dei capillari, interviene nel metabolismo del colesterolo e inibisce la formazione delle nitrosamine cancerogene nello stomaco. Possiamo, quindi, affermare che i funghi vanno senza alcun dubbio introdotti frequentemente nell'alimentazione umana. Infatti, pur essendo assimilabili ai vegetali dal punto di vista nutrizionale (presenza di fibra, scarsità di proteine, alta percentuale d'acqua, contenuto di vitamine e sali minerali), li superano per il maggiore valore biologico delle proteine e la qualità dei loro grassi.

I funghi sono, poi, al centro di numerosi studi che ne hanno evidenziato le proprietà antivirali, antibatteriche e immunostimolanti che hanno come effetto ultimo quello di accelerare il metabolismo e la sua capacità di “bruciare” grassi e calorie. Tra le sostanze che sarebbero responsabili di tali effetti, ci sono la chitina (una fibra anti stipsi) e l'eritadenina, un aminoacido capace di abbassare i livelli di

colesterolo e trigliceridi nel sangue, nonché di prevenire l'indurimento delle arterie con conseguente riduzione dell'ipertensione arteriosa.

Uno studio effettuato presso l'università dell'Arizona ha evidenziato l'importanza dell'azione dell'ergotioneina, un antiossidante che sembra essere in grado di ridurre la quantità di placca lipidica che si accumula sulle pareti delle arterie.

I funghi fanno abbassare il colesterolo, tengono sotto controllo la pressione arteriosa e conciliano il sonno. Secondo una ricerca dell'Università di Cambridge, aiutano anche a combattere l'aggressività e il nervosismo grazie all'elevato contenuto di triptofano, composto al quale sono state attribuite virtù rilassanti. Il triptofano è un aminoacido precursore della serotonina che è un neurotrasmettitore che ha la proprietà di dare la serenità e favorire il sonno.

Aiutano a rafforzare le difese immunitarie grazie alla ricchezza di sali minerali, come fosforo e potassio, ma anche di selenio, acido folico e beta-glucano. Alcuni studi epidemiologici sembrano indicare perfino proprietà anticancro, in particolare nei confronti dei tumori allo stomaco e al colon, legate alla presenza di polisaccaridi, come il lentinano che esercita un'azione stimolante sulle difese naturali dell'organismo e grazie anche alla presenza di una proteina, la lectina, che attacca le cellule cancerose e impedisce loro di moltiplicarsi.

Sconsigliabile, però, un consumo frequente ed eccessivo di funghi in quanto contengono una sostanza la micosina, che può renderli difficili da digerire. Per questo sono sconsigliati a chi soffre di patologie del fegato, gotta, calcoli renali e malattie circolatorie, oltre che ai bambini sotto i tre anni.

Anche se non si hanno dubbi sulla commestibilità, fare ispezionare il proprio raccolto presso gli ispettorati micologici presenti in ogni ASL. Per facilitarne il riconoscimento, in fase di raccolta il fungo deve essere raccolto intero: leggera torsione del gambo e quindi asportazione completa con la mano o con l'impiego di un coltellino. Nel gambo sono racchiusi dei caratteri morfologici essenziali che, in caso d'intossicazione, aiutano il micologo che viene chiamato in pronto soccorso alla determinazione della specie incriminata. Al controllo micologico si deve portare tutto il quantitativo raccolto e non un campione. Ricordatevi che non esistono metodi "casalinghi" per il riconoscimento di un fungo velenoso, pertanto non conviene fidarsi di un'identificazione effettuata tramite un libro, dicerie, rimedi casalinghi o una App.

Consumare funghi cotti, non consumarli in quantità abbondanti o in pasti ravvicinati. In molte specie di funghi si trovano tossine termolabili che possono renderli tossici: diventano commestibili solo una volta cotti.

Donne in gravidanza, anziani e bambini al di sotto dei 3 anni dovrebbero astenersi dal consumo di funghi perché le intolleranze possono presentarsi improvvisamente. I bambini, in particolare, non hanno adeguate quantità di enzimi deputati alla demolizione membrana cellulare dei funghi costituita da chitina. Inoltre, per ogni tossina viene stabilita una "soglia" da non superare espressa in mg/kg (milligrammi di tossina per ogni chilogrammo di peso corporeo) e quindi un bambino che ha un peso minore rispetto ad un adulto è esposto ad un rischio maggiore di intossicazione a parità di fungo mangiato, velenoso o meno. Infine, le procedure a cui si è sottoposti dopo un avvelenamento da funghi sono invasive e possono arrecare maggiori problematiche nei bambini.