

Il Beta-carotene: a cosa serve?

È uno dei componenti principali degli integratori dietetici indicati per la preparazione della pelle all'esposizione solare.

Il beta-carotene è un pigmento arancione contenuto in molte varietà di frutta e verdura a cui conferisce un colore che varia dal giallo al rosso (es, albicocche, arance, carote, pomodori). Si trova inoltre in verdure a foglia verde come gli spinaci, i broccoli, le rape e la cicoria.

Il beta-carotene, giunto nell'intestino, viene trasformato in parte in vitamina A, una sostanza fondamentale per la salute della pelle e degli occhi, e il resto viene assorbito e immagazzinato come tale.

Stimola l'abbronzatura?

Il beta-carotene assunto per bocca si deposita in parte nel tessuto adiposo e nella cute conferendo un caratteristico colore arancione dorato alla pelle. Per questo viene impiegato come "potenziante" o "prolungante" l'abbronzatura, ma deve essere chiaro che non ha alcun potere di "stimolare" l'abbronzatura stessa. In realtà l'abbronzatura dipende dalla produzione di melanina, che è indipendente dal beta-carotene.

È importante perciò sottolineare che gli integratori a base di beta-carotene non forniscono alcuna protezione nei confronti delle radiazioni ultraviolette, protezione assicurata invece dalla melanina: il fatto che la pelle sembri abbronzata non deve esimere dall'utilizzo di appropriati filtri solari (creme, gel e letti). Una integrazione a base di beta-carotene può essere consigliata eventualmente a chi ha la pelle molto chiara, in associazione a filtri ad ampio spettro, per diminuire le reazioni di fotosensibilità nei confronti della luce solare.

È vero che la sua azione antiossidante protegge dai tumori?

Numerosi studi hanno confermato che una alimentazione ricca di frutta e verdura è in grado di offrire un certo grado di protezione nei confronti di alcuni tipi di tumore. Gli effetti benefici di questo tipo di dieta sono stati attribuiti ad una elevata assunzione di vitamine e sostanze ad azione antiossidante (beta-carotene, vitamina C, vitamina E, selenio) naturalmente presenti in questi alimenti. Le sostanze antiossidanti avrebbero infatti la capacità di neutralizzare almeno in parte i "radicali liberi", prodotti di scarto che si formano costantemente nel corso delle reazioni cellulari e capaci, attraverso reazioni chimiche chiamate "ossidazioni", di danneggiare cellule e tessuti dell'organismo.

Purtroppo, gli studi condotti fino ad ora sull'integrazione della dieta con beta-carotene per la prevenzione dei tumori, non hanno dimostrato un effetto protettivo. Per spiegare l'apparente contraddizione sono state supposte diverse cause fra cui ad esempio il fatto che negli alimenti siano contenute più sostanze che si potenziano vicendevolmente oppure il fatto che chi assume più frutta e verdura normalmente ha anche abitudini di vita nel complesso più salutari. Se da un lato non è emerso alcun beneficio, sembra addirittura che una integrazione di betacarotene possa essere dannosa nei fumatori, soggetti ad aumentato rischio di tumore al polmone. I meccanismi non sono del tutto chiari, ma in attesa di dati più rassicuranti il betacarotene andrebbe sconsigliato alle persone che fumano.

Ha effetti indesiderati?

L'unico effetto indesiderato di una integrazione di beta-carotene può essere la comparsa di una colorazione giallastra, soprattutto del palmo della mano e della pianta del piede (carotenodermia): questo inestetismo, che si manifesta nell'arco di 2-6 settimane, è solitamente dovuta all'assunzione di una quantità eccessiva di betacarotene, si attenua e scompare riducendo o sospendendo l'assunzione. Perciò è importante rispettare le dosi consigliate dalle ditte produttrici. Effetti indesiderati di altro tipo sono estremamente rari.