

A cluster of several glowing blue mushrooms with white stems and caps, set against a dark blue, textured background. The mushrooms are illuminated from within, creating a bright blue glow. The text is overlaid in the center of the image.

**PROPRIETA'
NUTRACEUTICHE
DEI FUNGHI**



Le specie note sono circa 90.000 ma il numero di specie nuove che vengono scoperte ogni anno (particolarmente nelle regioni tropicali) è così grande, e tanto ampie sono le parti del pianeta poco esplorate, che il totale presunto arriverebbe a 3.000.000.....

I funghi sono da molto tempo utilizzati a scopo medicamentoso, soprattutto in Asia.



I primi tentativi di coltivare i funghi risalgono al 1600 in Francia.

In Italia i primi veri tentativi risalgono alla fine del XIX secolo, mentre la produzione di massa avvenne solo negli anni '50.

Qualità nutrizionali dei funghi



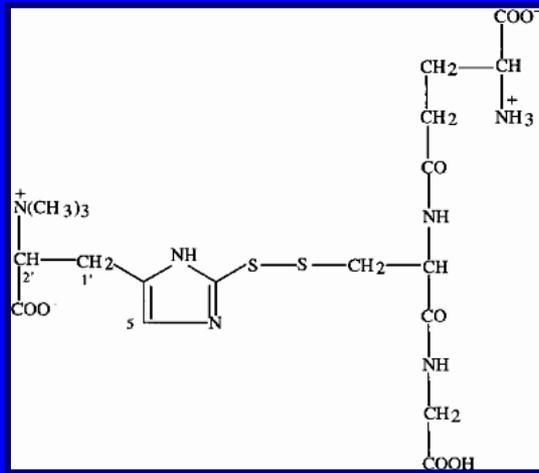
Valori espressi in mg
su 100 g di prodotto

Acqua	90%
Valore energetico	27 Kcal
Proteine	3,90
Carboidrati	1,40
Vitamine	55
Lipidi	6
Ferro	1,20
Calcio	22
Tiamina	0,38
Riboflavina	0,26
Niacina	4,0
Tiamina	3,0

Molti funghi contengono potenti antiossidanti, in grado di prevenire sia forme tumorali che malattie cardiache.



ERGOTIONEINA (ERT)



E' un aminoacido che possiede elevate proprietà antiossidanti ed è in grado di fornire protezione cellulare all'interno dell'organismo umano

Una porzione di funghi fornisce, in media, 5 mg di ergotioneina, ed alcuni funghi esotici possono contenerne fino a 13 mg

I funghi "white button" contengono quantitativi di ERT 12 volte maggiori rispetto al germe di grano e 4 volte più elevati di quelli riscontrati nel fegato di pollo, che dalla letteratura risultano essere le due fonti principali di ergotioneina.



ERGOTIONEINA (ERT)

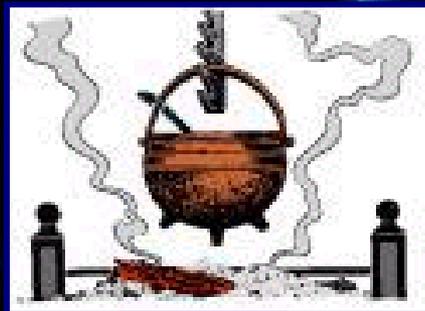
Alcune piante assorbono dal suolo l'ET prodotta dai funghi



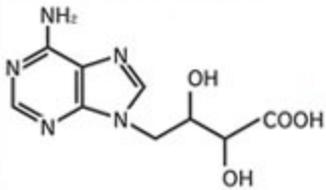
Interesse dell'industria allo sfruttamento delle proprietà antiossidanti dell'ET a scopo alimentare, terapeutico e cosmetico

...e la cottura?

I livelli di ET non diminuiscono a seguito della cottura



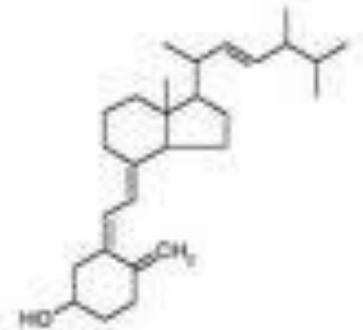
ERITADENINA



E' un derivato dell'adenina capace di ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, prevenendo l'indurimento delle arterie e di riflesso anche l'ipertensione arteriosa.

ERGOSTEROLO

E' uno steroide vegetale che viene convertito in vitamina D2 a seguito della esposizione ai raggi UVB, comunemente utilizzati nella essiccazione dei funghi



REISHI (*Ganoderma lucidum*)

Basidiomicete, Polyporaceae

Un po' di storia...

Nella tradizione popolare giapponese e cinese è conosciuto come erba divina della longevità, capace di aumentare lo stato generale di salute e il benessere fisico



...e un po' di scienza

Gli studi scientifici configurano Reishi come un prezioso "nutraceutico" oltre che come importante fonte di farmaci.

Viene impiegato nel trattamento di ipercolesterolemia, diabete, emicrania, ipertensione, artrite, nefrite, allergie, problemi cardiovascolari, neurodegenerativi e cancro.



REISHI

ATTIVITÀ

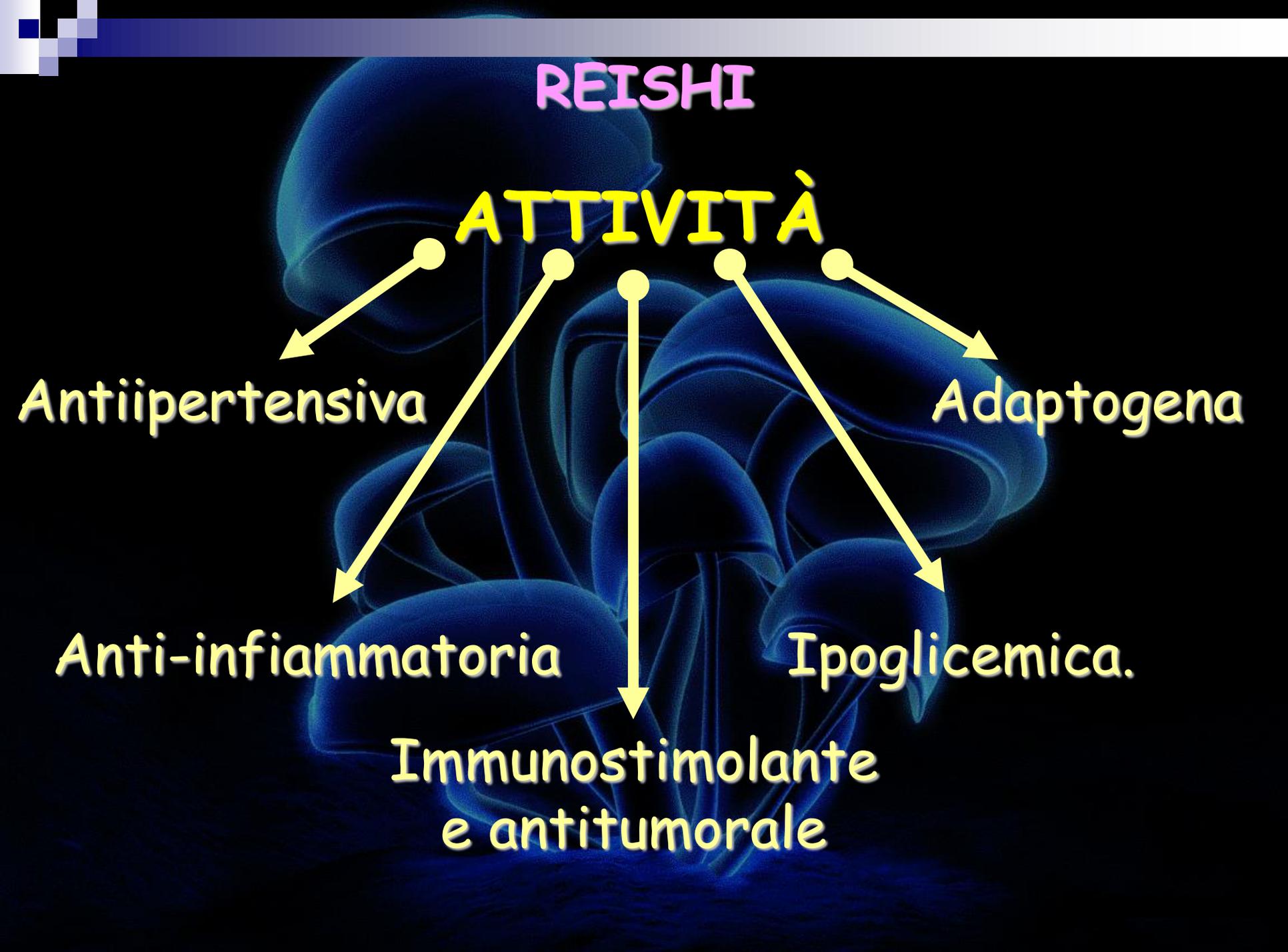
Antiipertensiva

Adaptogena

Anti-infiammatoria

Ipoglicemica.

Immunostimolante
e antitumorale



Queste proprietà sono dovute al contenuto in:



Triterpenoidi citotossici quali gli acidi ganoderici

Polisaccaridi ad attività antitumorale e i loro complessi proteici

Derivati del germanio. Reishi contiene un'elevata concentrazione di germanio, importante elemento al quale è riconosciuta l'attività antitumorale attraverso la stimolazione dell'interferone. Inoltre il germanio è in grado di ridurre il dolore che accompagna gli stadi terminali della malattia cancerosa.

Fibre alimentari. L'elevato numero di fibre alimentari contenuto nel fungo è costituito da b-glucano, sostanze chitiniche, eteropolisaccaridi, che possiedono un'attività carcinostatica sia farmacologica che fisiologica, poiché in grado di favorire l'eventuale escrezione di sostanze carcinogeniche.

ALTRI FUNGHI "AMICI"...

Pleurotus



Buona fonte di carboidrati, fibre (che riducono il livello di colesterolo nel plasma), molti aminoacidi essenziali, minerali, vitamine del gruppo B e di acido folico (importantissimo per contrastare l'anemia)

Lentinus edodes (shitake)

Azione antivirale, immunostimolante, ipocolesterolemizzante

L'estratto di questo fungo ha un marcato effetto inibitorio sulla formazione della placca!

