

# Agrumi tra mitologia, genetica e alimentazione

Dal "Giardino delle Esperidi", sono diventati il gruppo di specie più importante al mondo



Data: Mon Dec 13 13:35:43 CET 2021

Gli agrumi sono colture da frutto molto apprezzate in tutto il mondo, e le loro origini sono state sconosciute fino a tempi molto recenti. I più antichi riferimenti all'origine degli agrumi, di cui siamo a conoscenza, provengono dal mondo delle favole e sono associati alle "mele d'oro" del giardino delle Esperidi. La leggenda narra che Eracle dovette eseguire 12 opere titaniche come penitenza imposta da Euristeo. Tra queste fatiche, l'eroe mitologico greco dovette rubare le mele d'oro per acquisire l'immortalità dal giardino delle Esperidi. Pianta dalle "mele d'oro", in pratica una pianta di arancio, che fu regalo di nozze da parte di Zeus, da cui prende spunto il detto "fiori di arancio" per incare le nozze. Per diversi secoli, molti dei primi autori hanno creduto di riconoscere il giardino delle donne famose in luoghi diversi, come la Siria o le coste della Libia, anche se le autorità più importanti hanno convenuto di localizzarlo nella parte occidentale del mondo conosciuto a quel tempo, cioè a ovest del monte Atlas. Tuttavia, dopo la pubblicazione nel 1646 del capolavoro di Giovanni Battista Ferrari sulla cultura degli agrumi, "*Hesperides sive de Malorum Aureorum Cultura et Usu*", si stabilì un antico sodalizio tra i frutti leggendari del giardino delle Esperidi e gli agrumi.

La leggenda colloca l'origine degli agrumi in Occidente, mentre la vera origine degli agrumi deve essere situata in Oriente, come mostrato di seguito da caratteri botanici molto difficili da classificare.

Riguardo alla genetica, la maggior parte degli studi ha riconosciuto tre specie ancestrali: *C. medica* (cedri), *C. maxima* (pummelo) (Figura 1) e *C. reticulata* (mandarini). Con queste premesse, una svolta importante in questa direzione è stata fornita da Nicolosi et al. (2000), che ha correttamente previsto la parentela di un certo numero di tipi di agrumi commerciali. Questi autori hanno concluso che arance e pompelmi avevano la stessa origine, mentre il limone, la lima dolce di Palestina, il bergamotto e il limone Volkameriano erano ibridi di arancio amaro e cedro. Limoni grezzi e Rangpur, invece, erano incroci tra mandarino e cedro, mentre il lime messicano era un ibrido di *C. micrantha* e cedro.

Gli agrumi sono ampiamente coltivati nei climi tropicali e subtropicali, ed è il gruppo di specie più importante al mondo. Ogni anno vengono prodotti circa 130 milioni di tonnellate di agrumi in più di 140 Paesi. Tra questi, Cina, Brasile e gli Stati Uniti sono i maggiori produttori seguiti da Messico, India e Spagna. Gli agrumi sono stati consumati dall'uomo fin dall'antichità. Poiché sono facilmente pelabili e la polpa è morbida e succosa con sapore caratteristico, sono abbastanza consumati nella dieta quotidiana. Cultivar di agrumi come arance (*Citrus sinensis*), mandarini (*Citrus reticulata*), clementine (*Citrus clementina*) e satsuma (*Citrus unshiu*), i limoni (*Citrus limon*) e i pompelmi (*Citrus paradisi*) sono molto diffusi nel mondo, e vengono consumati principalmente come frutta fresca o trasformati in succhi e marmellate.

Gli agrumi non solo hanno un buon sapore, ma apportano benefici alla salute umana per l'ampia gamma di composti che contengono. È ben noto che i loro frutti, in particolare le arance, sono un'ottima fonte di acido ascorbico (vitamina C) che è un potente antiossidante. Sono anche ricchi di fibre alimentari rispetto ad altri frutti e verdure, e il rapporto tra fibra solubile e insolubile è particolarmente elevato. La fibra solubile negli agrumi aiuta a prevenire il diabete e ad abbassare i livelli di colesterolo. Oltre ai macronutrienti, gli agrumi sono ricchi di micronutrienti, come potassio, acido folico, vitamina B6, riboflavina e calcio, essenziali per la salute umana.

Gli agrumi sono stati usati come droghe vegetali nelle medicine tradizionali per migliaia di anni. La loro scorza nella medicina tradizionale cinese, conosciuta come *chen pi o ju pi*, è un medicinale utilizzato per migliorare la digestione, alleviare ed eliminare il gonfiore intestinale e controllare il catarro. Negli ultimi decenni, un numero crescente di studi epidemiologici e clinici hanno dimostrato che il consumo di agrumi è associato alla riduzione dei rischi di malattie legate allo stile di vita, come tumori, malattie cardiovascolari, osteoporosi, diabete di tipo 2 e così via. Nel frutto di agrume si accumulano sostanze fitochimiche come flavonoidi, carotenoidi e limonoidi, principalmente nella buccia e nella polpa.

Le sostanze fitochimiche degli agrumi, in particolare flavonoidi e carotenoidi, hanno un'ampia gamma di attività farmacologiche e svolgono un ruolo importante nella prevenzione e nel trattamento delle malattie legate ad un cattivo stile di vita.

*Carmelo Mennone*  
Funzionario ALSIA



Figura 1. In primo piano un pomelo o pummelo.

AGRIFOGLIO  
Periodico dell'ALSIA

Direttore Responsabile:  
Reg. Tribunale di Matera n. 222 del 24-26/03/2004  
ISSN 2421- 3268  
ALSIA - Via Annunziatella, 64 - 75100 Matera  
[www.alsia.it](http://www.alsia.it) - [urp@alsia.it](mailto:urp@alsia.it)