

OLIO DI SEMI DI GIRASOLE

Nel linguaggio comune, il termine "semi di girasole" si riferisce ai frutti dell'omonima pianta (*Helianthus annuus*, fam. Composite o Asteraceae). Più precisamente, si tratta di acheni, frutti secchi indeiscenti contenenti un singolo seme (che non liberano a maturazione, da cui "indeiscenti". Anche quello che normalmente chiamiamo fiore di girasole è in realtà un'infiorescenza, costituita da un insieme di fiori riuniti secondo uno schema definito: gialli all'esterno e in genere nero-grigi all'interno. Ogni infiorescenza (o più correttamente capolino) può contenere anche più di 1000 frutti, disposti in spirali iperboliche concentriche; il pericarpo (l'involucro esterno), duro ed indigeribile, racchiude una mandorla di grande interesse industriale ed alimentare (chiamata impropriamente seme).

Olio di semi di girasole: proprietà nutrizionali

Dai semi di girasole si estrae un olio grasso (22-36%), ricco di **acidi grassi insaturi**, in particolare oleico (32%, monoinsaturo) e **linoleico** (54%, polinsaturo e precursore degli **omega-6**). Negli ultimi decenni sono state tuttavia selezionate piante con un contenuto in **acido oleico** superiore (fino al 60% ed oltre), che hanno di fatto aperto una nuova frontiera ai possibili impieghi di questa coltura. Una maggiore percentuale di acido oleico significa infatti migliore resistenza alla degradazione termica ed ossidativa, da cui l'impiego in **friggitoria** al posto del più costoso **olio di oliva**. La minore percentuale di **grassi polinsaturi** permette di ottenere insaccati meno rancidi dal bestiame alimentato con semi di girasole e sottoprodotti della loro lavorazione. Un maggiore equilibrio tra acido oleico e linoleico significa anche garantire al consumatore un miglior controllo del **colesterolo a bassa densità (LDL)**, con una riduzione degli stati infiammatori cronici e del **rischio cardiovascolare**. Infine, tale selezione ha aumentato anche i profili di impiego industriale dell'olio di girasole, soprattutto per quanto riguarda lo sviluppo di combustibili e lubrificanti biodegradabili. Sorprendente il contenuto in **vitamina E** (60mg su 100 grammi, pari al 300% c.a della dose giornaliera raccomandata), che preserva l'olio di semi di girasole dall'**irrancidimento** conferendogli preziose proprietà antiossidanti. Per un corretto mantenimento del prodotto si raccomanda comunque la conservazione in luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce e da fonti di calore.

Semi di girasole: proprietà nutrizionali

Alcune varietà di semi di girasole, particolarmente ricche di **proteine**, vengono usate per l'alimentazione umana, andando a impreziosire - anche sotto il profilo nutrizionale - diversi **prodotti da forno**. Questo alimento è infatti l'ideale per fare il pieno di **energia** e tocoferolo, che ricordiamo essere la vitamina dotata del maggior **effetto antiossidante**, oggi molto ricercata per la capacità di rallentare l'**invecchiamento** e proteggere l'organismo da alcune malattie degenerative. Nei semi di girasole abbondano comunque anche altre **vitamine**, come la **B6**, l'**acido pantotenico**, i **folati** e la **niacina**; fra i **minerali** spicca l'ottimo contenuto in **selenio** (anch'esso dotato di interessanti proprietà antiossidanti), **ferro**, **rame**, **fosforo**, **manganese**, **magnesio** e **zinco**. Non è poi da meno la presenza di **fibre** e proteine, rispettivamente presenti in quantità pari a 11 e 19 grammi su 100 grammi di semi di girasole. L'elevato **potere energetico** li rende ideali a **colazione** o tra uno **spuntino** e l'altro, mescolati ad altri **alimenti** o presi singolarmente in dosi di 10-20 grammi al giorno.

Fonte <http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/semi-girasole.html>