



La pianta della **Papaya** è originaria delle zone tropicali del centro America e le prime notizie su di essa risalgono al 1519, poiché viene citata da Hernan Cortés nei suoi resoconti di viaggio, quando descrive l'accoglienza ricevuta da parte degli Aztechi. Essi, credendo di avere a che fare con delle divinità, offrirono a Cortés e al suo seguito abbondanza di cibo e, alla fine del banchetto, li invitarono a mangiare uno strano frutto che somigliava ad un melone, con la buccia dorata e la polpa morbida, che li aiutò a "smaltire" il troppo cibo ingerito. Gli Spagnoli chiesero quindi il nome di quel frutto prodigioso e gli indigeni risposero con un suono simile alla parola "Ababai", da cui venne coniato il nome spagnolo "Papaya", che è giunto fino ai nostri giorni.

Nonostante somigli ad un melone (in lingua caraibica infatti Ababai significa "albero del melone"), la Papaya, il cui nome botanico è *Carica papaya*, non appartiene alla famiglia dei meloni, le Cucurbitaceae, ma a quella delle Caricaceae. In Nuova Zelanda e in Australia viene tuttora usato il nome Pawpaw , ma i nomi con cui le varie popolazioni nel

mondo indicano questo frutto sono numerosi, ad esempio a Cuba è definito "fruta bomba" per la sua forma globosa, in Brasile "Mamao".

Dalla sua terra d'origine la Papaya si è propagata in tutte le regioni tropicali e subtropicali; oggi viene coltivata ed è molto più diffusa al di fuori dell'America Latina. Attualmente in tutto il mondo se ne coltivano 50 varietà diverse.



Gli aborigeni australiani conoscevano da secoli i benefici effetti della Papaya sull'organismo, ed essa costituiva un alimento chiave della loro dieta per la sua ricchezza di sostanze nutritive. Grandi esploratori come Cristoforo Colombo, Marco Polo, Vasco de Gama e Magellano, al ritorno dalle loro spedizioni riferirono dell'uso della Papaya presso le popolazioni che avevano conosciuto. In particolare Colombo annotò nei suoi appunti l'uso della Papaya dopo i pasti per prevenire i problemi digestivi, mentre Marco Polo verificò la sua efficacia contro lo scorbuto (malattia causata dalla carenza di Vitamina C, anticamente diffusa fra i naviganti che stavano in mare moltissimo tempo senza potersi approvvigionare di cibi freschi).

Oggi sappiamo che queste azioni benefiche sono dovute al fatto che la Papaya contiene un enzima, la papaina, che ha un'**azione proteolitica** quindi è molto utile per migliorare la digestione; inoltre è ricchissima di Vitamina C (più dei kiwi e delle carote!) la cui carenza, come abbiamo detto, provoca lo scorbuto. La Papaya contiene anche in gran quantità **antiossidanti** come selenio,

flavonoidi, carotene e provitamina A, che l'organismo trasforma in Vitamina A; infatti questo frutto contiene più carotenoidi del pompelmo, dell'avocado, delle arance, del kiwi, delle banane, dei limoni e persino delle carote.

I carotenoidi principali sono il licopene e la B-criptoxantina, che insieme agli altri antiossidanti proteggono le cellule dai **radicali liberi** responsabili dell'invecchiamento cellulare, e dalle patologie legate alla degenerazione cellulare indotta appunto dai radicali liberi. I **flavonoidi** regolano la permeabilità dei vasi sanguigni, quindi sono importanti per il microcircolo e per la circolazione del sangue in generale.



La Papaya, inoltre, è ricca di minerali, in particolare potassio, magnesio e calcio, in forma naturale biologica, assimilabile, utili per le ossa, soprattutto durante la menopausa per prevenire l'osteoporosi, e di enzimi, sostanze importantissime senza le quali la vita sarebbe impossibile, poiché essi entrano a far parte di tutte le reazioni chimiche che avvengono nell'organismo, rendendole compatibili con la vita. Essi sono definiti infatti "biocatalizzatori" perché attivano e favoriscono i processi fondamentali della vita stessa. La parola

enzima deriva dal greco "zumé", che significa "lievito". Nel 1897 Eduard Buschner isolò il primo enzima dal lievito di birra e lo chiamò "Zimase": vinse il premio Nobel.

Il frutto acerbo della Papaya contiene molti più enzimi del frutto maturo; i principali sono la papaina, la chimopapaina e la papaialisozima. Le vitamine, i minerali e gli **oligoelementi** di cui la Papaya è ricca, svolgono la cosiddetta funzione di "coenzimi".

La moderna alimentazione spesso non ci fornisce un'adeguata quantità di enzimi, poiché la cottura e la conservazione impoveriscono i nostri alimenti di queste importantissime sostanze, mentre la Papaya, che ne è ricchissima, può fornircene in abbondanza.

Se vogliamo purificare il nostro organismo la Papaya ci aiuta perché stimola l'eliminazione e lo smaltimento delle sostanze di scarto e purifica il sangue, effettua anche una sorta di pulizia dell'intestino, stimola gli **organi emuntori**, aiuta anche a ridurre il sovrappeso stimolando il metabolismo e aiutando a scomporre più velocemente le proteine, con beneficio per la digestione e con minor formazione di sostanze di scarto che l'organismo deve eliminare, perché tossiche. Si ritiene anche che la Papaya abbia una sorta di azione "**ringiovanente**" per l'organismo, perché il suo effetto depurativo non si limita al canale alimentare, ma si estende anche alle altre cellule. Da alcuni studi effettuati recentemente si è notato, infatti, che l'uso della Papaya riduce l'incidenza di alcune malattie degenerative.

La Papaya, sia acerba che matura, aiuta a ristabilire nell'organismo l'equilibrio acido-base spesso compromesso e squilibrato verso l'iperacidità da diversi fattori, come un'alimentazione squilibrata, povera di frutta fresca e verdura, lo stress, il poco riposo, un'insufficiente attività fisica che aiuta ad espellere con la traspirazione e il sudore le sostanze acide di scarto dal corpo. Una delle conseguenze dell'iperacidità è un aumento della formazione di radicali liberi, che danneggiano le strutture cellulari. Le vitamine, i minerali e le sostanze vitali presenti negli alimenti non vengono utilizzate correttamente, e ciò si traduce in sintomi legati alla loro carenza.

I batteri benefici che vivono abitualmente nel nostro intestino, che costituiscono la cosiddetta flora batterica intestinale, muoiono e di conseguenza il nostro sistema immunitario si indebolisce, e ciò può portare all'insorgere di malattie. La Papaya invece ci aiuta a ristabilire

l'equilibrio acido-base, facendolo virare verso l'alcalinità, per l'effetto alcalinizzante dell'enzima papaina. L'effetto alcalinizzante della Papaya è uguagliato solo da alghe e Spirulina (che è sempre un'alga, ma di acqua dolce e non contiene iodio come le alghe di mare).

Una particolare forma di assunzione della Papaya è la Papaya fermentata, che potenzia le caratteristiche benefiche di questo frutto e ci aiuta ancora di più a mantenerci in forma, combattendo l'invecchiamento cellulare indotto dai radicali liberi. La Papaya fermentata contiene, infatti, frutti maturi ma ancora verdi, perché è in questo stadio di maturazione che la Papaya sviluppa il massimo di principi attivi e di enzimi, ed è preparata utilizzando la polpa, i semi, la buccia e le foglie, per avere la totalità dei principi attivi della pianta. La fermentazione avviene in presenza di **Tè verde**, succo di limone fresco e un particolare lievito, la Kombucha; si ottiene così un arricchimento di sostanze benefiche e si rende il composto totalmente assimilabile, per via della fermentazione che è quasi una pre-digestione, e lo rende utile a tutti e a tutte le età.

*A invecchiare bene...
...si inizia da bambini!*

Integratore alimentare **papa.ya** Integratore alimentare **papa.ya 5000**

ZUCCARI

The advertisement features a black and white photograph of a family—a woman, a man, and a child—laughing and embracing each other. In the foreground, a large, vibrant slice of papaya is shown, highlighting its orange flesh and black seeds. The text is set against a dark background at the top, and the Zuccari logo is in a white box at the bottom left.