

Spermidina, la molecola che mantiene giovani. Dai broccoli al tè verde, i cibi che ne contengono di più

Uno studio della rivista *Nature Cell Biology* conferma i benefici della molecola detta spermidina, di cui sono state rivelate proprietà anti invecchiamento. Scoperta nel 1678 nel seme maschile (da cui prende il nome), questa sostanza si trova in molti alimenti

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 febbraio 2026)



Uno studio della rivista mensile *Nature Cell Biology*, che pubblica ricerche in tutti i settori della biologia cellulare, **conferma i benefici della spermidina**, una molecola di cui sono state rivelate proprietà anti invecchiamento. Tecnicamente, la spermidina è la poliammina predominante, un composto biologico presente in tutte le cellule umane. È derivata dal suo precursore putrescina o dalla degradazione della spermina. Scoperta nel 1678 nel seme maschile (da cui prende il nome), **la spermidina si trova anche in molti alimenti**. Dai broccoli al cavolfiore fino a certi formaggi, sono molti i cibi in cui è presente questa sostanza dall'effetto antiage. Prima di scoprire in quali alimenti trovarla, partiamo dal perché questa molecola suscita tanto interesse nella comunità scientifica e anche in chi vorrebbe trovare un alleato della longevità. Il motivo sta nel fatto che **la spermidina si comporta come una specie di «spazzino» delle cellule**, attivando l'autofagia, ossia il processo grazie al quale le cellule sono in grado di liberarsi di componenti che risultano danneggiati. Lo studio del magazine *Nature Cell Biology* rivela che **per aumentare i livelli di spermidina serve il digiuno**. Durante l'assenza di ingestione di cibo, infatti, i livelli di spermidina aumentano anche del 50 per cento in soli 4-5 giorni. Un dato eclatante visto che con il

passare del tempo le cellule tendono ad accumulare molti componenti danneggiati. Oltre al digiuno, esistono anche alimenti che contengono spermidina. Ecco quali sono.

Dai broccoli al tè verde

Un alimento molto ricco di spermidina? Il broccolo. Oltre a fornire molti nutrienti, i broccoli (così come le altre verdure crucifere) contengono una buona quantità di spermidina. Per la precisione, i broccoli forniscono 32,4 mg di spermidina per ogni chilogrammo. Anche nel tè verde, potente antiossidante, ci sono alti livelli di spermidina: 38,1 mg per chilogrammo.

Il germe di grano tra le fonti più ricche

Per quanto riguarda la spermidina, il germe di grano è la fonte top. Per ogni chilogrammo, infatti, il germe di grano fornisce 350 mg di spermidina. Insieme al germe di grano, spicca come fonte di questa sostanza la soia, il cui contenuto di spermidina è compreso tra 167 e 291 mg per kg. Per gli amanti della cucina esotica, la spermidina è abbondante nel **natto giapponese e nel tempeh**, entrambi a base di soia. E poi nei funghi – come lo Shimeji nero e gli shiitake – con oltre 120 mg di spermidina per ogni chilogrammo. Seguono i cereali integrali, i formaggi stagionati (come il cheddar), i peperoni verdi e le pere. La spermidina è generalmente abbondante nella dieta mediterranea: un motivo in più per scegliere questo tipo di alimentazione purché sia correttamente interpretata.

Lenticchie, ceci, agrumi e frutti tropicali

Molte tipologie di legumi, come i ceci e i fagioli neri, sono ricchi di spermidina. Ma i piselli verdi sono quelli che ne apportano di più, fornendo oltre 50 mg per kg. Da non sottovalutare, sono anche **le lenticchie**. Ci sono poi i frutti tropicali, come il mango, il frutto della passione e l'ananas, che sono un'ottima fonte di spermidina. Il cui contenuto nei vari frutti varia in modo significativo. Ad esempio, **il mango** contiene più di 10 mg/kg. Anche gli agrumi sono importanti nell'alimentazione di chi vuole fare scorta di spermidina: le arance ne contengono più di 90 mg/kg. Molto ricchi si rivelano anche i pompelmi.

Carni e fegati? Poveri di spermidina ma ricchi di spermina

Alcune carni come il manzo e altri prodotti a base di carne si rivelano poveri di spermidina, tuttavia sono un'ottima fonte del suo precursore, **la spermina**. La carne di manzo, ad esempio, fornisce quasi 5 mg di spermidina ma più di 40 mg di spermina per chilogrammo. **I fegati sono un'altra ottima fonte di spermidina** (e i livelli di spermidina più alti si trovano nei fegati di tori e mucche). Nel fegato di maiali, polli e mucche si può trovare un contenuto di spermidina compreso tra 32 e 161 mg kg⁻¹.

Patate e pepe verde

Le patate non sono l'alimento più ricco di spermidina in circolazione, però bisogna considerare che sono una fonte importante: le patate cotte e le patatine fritte forniscono da 15,8 a 39,9 mg di spermidina per ogni chilogrammo. E se sulle patate si mettesse un po' di pepe verde, allora la scorta di spermidina aumenterebbe: il pepe verde, infatti, è particolarmente ricco di spermidina, con un contenuto di oltre 90 mg/kg.