

Spinaci, l'elisir anti invecchiamento: i benefici legati a vitamine, minerali e antiossidanti (più che al ferro)

La rubrica «Smart Tips» esalta il «superbo valore nutrizionale» di questi ortaggi, sostenuto dai numerosi studi scientifici in merito (Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 marzo 2026)



Conquistato dalla varietà di sostanze benefiche racchiuse nelle **foglie verde smeraldo**, un gruppo di ricercatori messicani non ha esitato a definire gli **spinaci «meraviglie anti-invecchiamento della natura»** (durante la Conferenza internazionale sulle piante medicinali del 2019). Altrettanto entusiasmo in una revisione recente di scienziati indiani, che scrivono ([su *Pharmacological Research*, 2025](#)): «Questa modesta verdura ha un superbo valore nutrizionale, nasconde un'impressionante **miniera di vitamine, minerali e antiossidanti**».

Braccio di ferro

Viene in mente Popeye, che trangugiava scatolette di spinaci per trasformarsi in eroe forzuto. Da noi il personaggio, nato nel 1929 dalla fantasia di Elzie Crisler Segar, si chiama Braccio di Ferro e questo ha alimentato l'**equivoco che siano un alimento ricchissimo del minerale**. Ne contengono, per carità, ma non è l'abbondanza di ferro il motivo per cui continuano a essere esaltati.

I folati

Secondo uno studio recente, uno dei meriti andrebbe alla concentrazione di **flavonoidi**, sostanze tipiche dei vegetali di cui si studiano le proprietà **antinfiammatorie e anticancerogene** ([Foods,](#)

[2025](#)). Ma è interessante anche la quantità elevatissima di folati, ossia le forme naturali della vitamina B9, o **acido folico**, che rientra nella sintesi di neurotrasmettitori come la serotonina e che partecipa a molte funzioni dell'organismo. Per esempio, si ipotizza che siano i folati a rendere protettive le verdure a foglia verde nei confronti del **cancro al seno** ([Breast Cancer Research and Treatment, 2012](#)).

La cottura

Gli spinaci, che iniziarono a essere coltivati per la prima volta in Persia circa **duemila anni fa**, si diffusero in tutta Europa intorno al XIV secolo. E oggi campeggiano sulle tavole di cinque continenti, dai piatti orientali profumati di curry alle ricette mediterranee. Se proprio si vuole trovare un neo al «cibo perfetto» è che la **cottura prolungata in acqua** disperde e inattiva alcuni nutrienti. Meglio **sbollentare** o tenere al vapore per un paio di minuti e meglio ancora non perdersi lo **spinacino crudo** in insalata quando è di stagione.

** La revisione scientifica è di Enzo Spisni, docente di Fisiologia della nutrizione all'Università di Bologna.*