

Frutta e verdura non sono tutte uguali

E' arrivata la primavera e con essa il risveglio della natura che ci fornisce molte varietà di frutta e verdura.

Le loro proprietà terapeutiche sono innumerevoli: antiossidanti, antibatteriche, antivirali, antitumorali ecc.. ed inoltre, per la maggior parte degli individui, risultano irresistibili grazie al loro sapore, al loro colore e al loro profumo.

Proprio per questo motivo viene spesso consigliata, dai vari esperti qualificati, l'introduzione giornaliera di almeno 5-6 etti o 5-6 porzioni di frutta e verdura fresche e di stagione che ci permetterebbe di introdurre sostanze antiossidanti, vitamine e sali minerali in quantità sufficiente per non creare deficienze organiche e permettere all'organismo di resistere combattendo "ad armi pari" contro i vari insulti tossici quotidiani (inquinanti atmosferici, farmaci, alimenti inquinati e manipolati, radiazioni ecc.)

Anche se appartengono alla stessa famiglia, verdura e frutta posseggono proprietà diverse a seconda dei costituenti che le caratterizzano e possono conseguentemente determinare effetti diversi nei soggetti che le utilizzano.

Non è certo privo di significato il fatto che la natura stessa ci fornisca vegetali e frutti di colori, di profumi e di sapori diversi.

Per esempio i vegetali di colore verde contengono clorofilla, potente antiossidante ma di difficile digestione, mentre quelli di colore giallo-arancio sono ricchi di Vit. A fondamentale per la vista e per il trofismo cutaneo a differenza di quelli di colore rosso caratterizzati dalla presenza di antiociani, sostanze ad azione antiossidante e cardioprotettrice.

Il sapore amaro che caratterizza la cicoria e le verdure della stessa famiglia (radicchio, le indivie belghe, il cicorione) diversifica questi vegetali da quelli che posseggono un gusto più dolce, tipo le zucchine o i fagiolini: le prime contengono ferro mentre le seconde sono più ricche in zuccheri; mentre le

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it

prime possono essere efficacemente utilizzate nei pazienti diabetici le seconde saranno piu' indicate nelle patologie epatiche che non nel diabetico.

Le persone stesse dimostrano attraverso le loro appetenze, cosi' diverse da soggetto a soggetto, come frutta e verdure non siano tutte uguali anzi come esse possano determinare effetti sia positivi che negativi a seconda del soggetto che le consuma.

Nei soggetti che presentano, per esempio, maggiore suscettibilita' per patologie renali o per calcolosi renale sara' indispensabile operare una scelta piu' mirata soprattutto tra le varie verdure piuttosto che tra i vari tipi di frutta.

Tra le verdure dovremo utilizzare prevalentemente quelle diuretiche che sono numerosissime e, non a caso, sono prevalentemente quelle crude in quanto ricche in acqua di vegetazione con in soluzione i vari sali disciolti, povere in proteine e disintossicanti in quanto favoriscono lo svuotamento intestinale.

Da ricordare tra tutte il finocchio che possiede inoltre azione lenitiva digestiva e rinfrescante, le cipolle con spiccata azione antisettica espettorante e antipertensiva fondamentale nella calcolosi renale, la cicoria che oltre ad essere drenante possiede azione depurativa e disintossicante, il sedano tonico per il sistema nervoso e per le ghiandole surrenali con spiccata attivita' antifermentativa e lassativa, le indivie belghe, l'indivia riccia, le puntarelle, il carciofo crudo che cosi' proposto possiede spiccata azione drenante disintossicante ed epatoprotettiva , la verza e il cavolfiore consumati crudi ecc..

Al contrario saranno meno indicate le verdure cotte soprattutto se ricche in sali minerali oppure utilizzate insieme.

Tra la frutta saranno preferiti i frutti di bosco e le fragole che facilitano la circolazione e in virtu' del contenuto in polifenoli, posseggono comprovata

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

attività anticancerogena, l'ananas ad azione fluidificante antinfiammatoria ed antiedema, il melone e la mela utili nei reumatismi e nella gotta, la pesca ecc..

Bisognerà fare attenzione unicamente all'utilizzo di quella troppo zuccherina che modificando in modo rapido la quantità di zuccheri nel sangue non sarebbe utile nelle patologie renali.

Dovrebbe risultare abbastanza ovvio, per quanto fin qui detto, che le differenze tra i vari tipi di frutta e verdura esistono così come esistono differenze nell'effetto che può produrre lo stesso tipo di ortaggio nei confronti del singolo soggetto a seconda delle caratteristiche fisiopatologiche individuali, degli eventuali sintomi o patologie che essi presentano.

Per concludere vorremmo che fosse evidente che utilizzare sempre e comunque gli ortaggi, chiaramente secondo la loro stagionalità, in più porzioni durante la giornata, proprio per le loro notevoli proprietà terapeutiche, è importante ma potrebbe rivestire importanza ancor maggiore stabilire di volta in volta, quali tra di essi risultino più utili o efficaci in quel momento, in quel particolare soggetto a seconda delle sue caratteristiche psicofisiche.

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

SPES~α

Dott. Francesco Steiner

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: francesco.steiner@spesalfa.it