

Arriva l'estate, aumenta la sete ... di benessere.

È arrivata l'estate e con essa i dubbi e le preoccupazioni più diffuse in questo periodo che riguardano, ovviamente, le abitudini alimentari: ci si domanda se non sarebbe meglio perdere qualche chilo, quali i cibi da privilegiare per proteggere la nostra pelle ed il nostro organismo, quanta e quale acqua bisogna bere... Il consiglio principale, e più semplice, è utilizzare tanta frutta e verdura, perché un'alimentazione che le privilegi fornisce sostanze antiossidanti, vitamine, fibre alimentari e soprattutto acqua. Nella stagione calda infatti questi alimenti ci attraggono e ci si seducono con i loro colori, il loro profumo ed il loro sapore, facendosi preferire alle proteine e ai carboidrati. Le sostanze cosiddette antiossidanti, introdotte grazie alla frutta e alla verdura, sono fondamentali per il mantenimento della normale funzionalità di organi e tessuti in quanto combattono i famigerati radicali liberi, non intesi in senso politico, ma quelli prodotti durante i processi metabolici cellulari. Cosa succede infatti quando sostanze estranee (inquinanti atmosferici, cosmetici, alimenti inquinati e manipolati, radiazioni, ecc.) entrano nel nostro organismo colpendoci da tutti i lati come un torrente in piena? In questi casi si producono proprio quei radicali liberi che mettono in crisi il nostro sistema di smaltimento dei rifiuti. Sono frammenti di molecole con atomi eccitati, molto instabili, con carica elettrica negativa, che, come delle bombe pronte ad esplodere, tendono a legarsi con altre molecole alterandone gravemente la struttura. Per il corretto funzionamento cellulare servono quindi le vitamine, sono sostanze organiche indispensabili all'organismo per la regolazione di molte funzioni, ma che, purtroppo, il nostro organismo non è in grado di produrle da solo. Possiamo utilizzarle solo grazie all'assunzione di frutta e verdura cruda: le vitamine sono termosensibili, cioè si alterano con le alte temperature, e perdono perciò le loro proprietà. Per preparare il nostro corpo all'estate, e per fare il pieno di sole, è necessario puntare su alimenti vegetali ricchi in vitamine, oligoelementi e micronutrienti; in particolare risulteranno utili frutta e verdura colorate ricche in betacarotene, licopene e xantofille. Tutte queste sostanze fanno parte della famiglia dei carotenoidi che, oltre a stimolare la produzione di melanina, che favorisce l'abbronzatura, sono ottimi antiossidanti e proteggendo le cellule, e quindi la pelle, dall'invecchiamento e dai danni procurati dai raggi solari. Il betacarotene offre protezione nei confronti delle scottature perché, disciolto nei grassi delle cellule cutanee, aiuta a filtrare le radiazioni ultraviolette e neutralizza i radicali liberi.

Frutta e verdura... ma non solo

Sono tanti gli alimenti che possiamo utilizzare per dissetarci, compensare le perdite di sali minerali dovute alla sudorazione, tonificarci, depurarci ed anche abbronzarci. Tali alimenti però devono essere sempre inseriti in un contesto alimentare completo ed

equilibrato affinché i benefici effetti che loro “promettono” vengano poi mantenuti. Moltissimi pensano che saltare un pasto o eliminare completamente un'intera categoria di cibi possa aiutarci a risolvere vari problemi dell'organismo. Questi sono atteggiamenti sbagliati perché più la dieta è varia più è sana e più ci aiuta. Non rinunciamo quindi a nessuna categoria di alimenti e al tempo stesso privilegiamo gli alimenti vegetali soprattutto adesso nella stagione calda. Consideriamo sempre che ciò che mangiamo diventa parte integrante di noi e che se si introducono alimenti con scarso valore nutritivo si rischia di fornire al nostro organismo dei mattoni fragili per la sua costruzione. Esperti qualificati consigliano di assumere giornalmente 5 o 6 porzioni (o etti) di frutta e verdura fresche e di stagione, così da introdurre sostanze antiossidanti, vitamine e sali minerali in quantità sufficiente per non creare deficienze organiche. Il concetto è sicuramente giusto, ma non completo: l'uso indiscriminato e, in alcuni casi, eccessivo di tali sostanze può determinare infatti difficoltà cellulari per un blocco, o intasamento, delle normali vie di eliminazione. Se è vero che il difetto di un principio nutritivo può determinare una patologia è altrettanto vero il contrario: anche l'eccesso può esserne causa. Nel preparare le associazioni alimentari bisogna far attenzione a rispettare e facilitare la funzionalità di quei organi che permettono l'eliminazione delle sostanze tossiche, fegato e rene innanzi tutto, ma anche cute e polmone. Solo attraverso questo meccanismo si potranno sfruttare a pieno le potenzialità delle sostanze antiossidanti e delle vitamine introdotte con i vegetali, senza mettere sotto pressione le vie fisiologiche di disintossicazione organica. È molto più logico ed efficace, organizzare dei pasti completi piuttosto che consigliare l'uso indiscriminato, associando casualmente i vari alimenti contenenti sostanze antiossidanti senza uno scopo ben preciso. Facciamo qualche esempio esplicativo di associazioni utili a tale scopo:

Pranzo: 150 grammi di petto di pollo al limone, insalata di rucola e pachino, 1 pesca.

Cena: insalata di riso con verdure crude, macedonia oppure fragole.

Pranzo: 60 g prosciutto crudo e 1/2 melone, insalata mista.

Cena: 2 patate fritte oppure al vapore, verdure crude miste, 1 pesca.

Visti da vicino... con l'occhio dell'esperto.

Frutta e verdura sono una vera e propria miniera di virtù terapeutiche, a patto, come abbiamo visto, che vengano assunte con equilibrio e soprattutto consapevolezza. Hanno proprietà antibatteriche, antivirali, antitumorali, idratanti... ma bisogna conoscerle. Ecco allora una piccolo vademecum delle proprietà benefiche e dell'impiego dei singoli alimenti.

Carote. Più sono arancioni, più contengono carotenoidi. Il betacarotene è una sostanza che stimola la produzione di melanina, importante costituente della nostra pelle che ci permette la benamata abbronzatura

Albicocche. Non solo una miniera di betacarotene ma ricostituenti ed equilibranti del sistema nervoso, sono utilizzate in cosmesi naturale per la cura del corpo: l'olio ottenuto dai noccioli è molto efficace nel trattamento delle smagliature e delle rughe. Non vi sono invece evidenze scientifiche, come ha sostenuto il Ministero della Salute, sull'utilità dell'impiego di semi di albicocca nei trattamenti antitumorali. I semi di albicocca potrebbero invece essere "pericolosi" perché contengono una sostanza (la amigdalina) che ingerita in dosi eccessive può avere esiti tossici.

Melone. Costituito per il 90% di acqua, è dissetante e diuretico. Quello a polpa bianca è povero di vitamine e sali minerali, quello a polpa arancione è ricco di betacarotene e si digerisce con facilità se si ha l'accortezza di non bere troppo mentre lo si mangia. Infatti il suo alto contenuto di acqua, sommato agli ulteriori liquidi ingeriti, potrebbe diluire eccessivamente i succhi gastrici.

Limone. Antisettico e battericida, previene l'aterosclerosi, fluidifica il sangue, è tonico, antinfettivo, stimolante del fegato, e del pancreas, antidiarroico ed antiacido. Utile ai diabetici per la presenza di acido citrico che abbassa il tasso di zuccheri nel sangue. Tutto il frutto è ricco di vitamina C, mentre la vitamina A si trova solo nella scorza. In 100 gr di succo di limone (2-3 limoni) sono contenuti 40-50 gr di Vitamina C.

Ciliegie. Non sono eccessivamente caloriche: per 100 gr di prodotto denocciolato si contano 38 kilocalorie, contro le 72 presenti in una stessa quantità di mandarini, le 65 delle banane e le 61 dell'uva. Nonostante il basso apporto calorico contengono un buon quantitativo di sali minerali, in particolare potassio, calcio e fosforo (perfette per compensare perdite saline e mantenere il giusto tono della muscolatura) ma anche vitamine del gruppo B, C ed A, il cui potere antiossidante si aggiunge a quello dei polifenoli, presenti anch'essi in quantità piuttosto elevata. Però anche il migliore degli alimenti va consumato con buon senso: per un bimbo di 4 anni 200gr di ciliegie sono una quantità capaci di soddisfare il gusto senza pregiudicare la digestione e l'equilibrio della dieta.

Fragole. Ricche di calcio, vitamina C e pectine-anticolesterolo, contengono fosforo, ferro, magnesio, potassio, fibre, vitamine D e del gruppo. Utilissime in caso di raffreddore e debolezza in quanto rinforzano i meccanismi di autodifesa. La presenza di acido ellagico le rende potenti antitumorali per la capacità di ridurre l'assorbimento degli agenti cancerogeni (nitrosammine) nell'intestino. Sono adatte anche per i diabetici poiché contengono uno zucchero, il levulosio, che richiede un basso intervento di insulina per il suo assorbimento.

Uva. Nera dura e croccante può essere paragonata alle acidule prugne scure, per la presenza di una molecola cardine dei benefici del vino (tanto esaltati recentemente), ossia il resveratrolo, di grande efficacia nel ridurre il rischio cardiocircolatorio.

Fagiolini. Verdi, ricchi di sali minerali, potassio, calcio e fosforo, vitamine A, B, C e tracce della rara vitamina E, sono rinfrescanti e diuretici. Nella scelta meglio preferire quelli piccoli e teneri, in modo da poterli mangiare con tutto il "filo" ricco di inositolo, la

vitamina che protegge il cuore e regola il metabolismo dei grassi e del colesterolo nell'organismo.

Ravanelli. Ottima fonte di vitamina C e potassio, sono i protettori del fegato. Anche le loro foglie andrebbero mangiate perché sono vitaminiche cioè ricche di vitamina A e C, di ferro, calcio, potassio e magnesio, con virtù ricostituenti antinfettive, antianemiche, antitumorali, e proteggono la pelle e la vista.

Spinaci. Presenti in tutte le culture gastronomiche, versatili in cucina (si possono mangiare sia crudi che cotti) contengono soprattutto clorofilla e carotenoidi, importanti antiossidanti. Le foglie piccole e tenere si possono aggiungere crude alle insalate. La cottura migliore è quella a vapore in quanto, se si spezzano delicatamente le foglie si riesce a conservare maggiormente il patrimonio vitaminico e si facilita l'assorbimento del betacarotene. Gli spinaci stimolano l'attività di cuore e pancreas e sono utili in caso di stitichezza ed anemia. Sono tuttavia poco indicati, come altri alimenti quali l'ananas, in caso di gastralgie.

Zucchine. Quelle di stagione hanno un sapore dolce e delicato che ben si sposa con altre piante aromatiche, come menta, aglio, prezzemolo e pepe. Non bisogna cuocerle troppo e si possono mangiare anche crude, affettate finemente, magari in un'insalata. Sono una buona fonte di potassio e vitamina C, sono inoltre diuretiche, rilassanti, lassative e disintossicanti e decisamente poco caloriche. Anche se i gourmet consigliano di scegliere le più piccole perché più saporite, meglio preferire le più grandi: nelle piccole si accumulano i nitrati (dei fertilizzanti) che, trasformati in nitriti dall'organismo, favoriscono la formazione di "nitrosammine", sostanze non proprio salutari per l'organismo.

Pomodoro. Secondo una ricerca britannica mangiarne cinque al giorno preserva la pelle da rughe e scottature: un'alimentazione ricca di pomodori è paragonabile ad una crema solare a bassa protezione applicata ogni giorno. Il merito è del licopene, carotenoide resistente alle alte temperature, la cui azione viene correlata anche ad una riduzione del rischio di tumore alla prostata. Il licopene, principio attivo del pomodoro, è però liposolubile, quindi per utilizzarlo appieno è importante cuocere il pomodoro in olio. Bene dunque la classica pasta al pomodoro, di grande beneficio nelle patologie del fegato, come le epatiti, nel trattamento della stipsi, nell'ipertensione e nei disturbi cardiovascolari.