

SALUTE & BENESSERE

Da Alloro a Zenzero, l'alfabeto dei cibi sani



Tra saggezza antica e nuove scoperte sulle qualità medicinali di molti prodotti della natura, un libro ripropone un elenco aggiornato degli alimenti migliori da portare a tavola. Per prenderci cura del nostro corpo e prevenire malattie *di Valeria Pini*

Energia

FOOD LIBRI SALUTE CORPO STILI DI VITA BENESSERE

Radicchio per rallentare l'invecchiamento, limone come antibatterico o zenzero per curare il mal di testa. Sempre di più alimentazione fa rima con salute. Decine di prodotti che ci regala la natura possono essere un vero toccasana per affrontare o prevenire alcune malattie. Per conoscere i numerosi "alleati" in cucina arriva ora il libro *101 buoni alimenti che si prendono cura di noi* (edizioni Newton Compton). L'autore è il giornalista ed enologo Pier Francesco Lisi che ci svela i segreti di spezie, frutti, ortaggi e legumi. Ecco un alfabeto di consigli per conquistare il benessere mettendo le cose giuste nel piatto.

A come... alloro

Le erbe aromatiche sono un elemento tradizionale della cucina mediterranea ma anche della medicina popolare. Sono studiate anche per le loro proprietà anticancro, come nel caso dell'apigenina presente nel prezzemolo e nel sedano. L'alloro, in particolare, ha proprietà digestive ed espettoranti.

B come... basilico

Oltre alle sue proprietà digestive e calmanti, il basilico è studiato per altri composti benefici, come la vitamina A e l'acido cicorico, un antiossidante con spiccata attività immunostimolante. Si coltiva facilmente anche negli orti di città.

C come... curcuma

Una spezia molto studiata per il suo contenuto in curcumina, un polifenolo di cui sono ampiamente dimostrate le proprietà antitumorali in vitro. È uno dei componenti essenziali del curry.

F come... fave

Tutti i legumi dovrebbero comparire almeno tre volte a settimana nella nostra dieta, in sostituzione di altri alimenti proteici di origine animale. Oltre a fagioli, ceci e lenticchie, possiamo portare in tavola fave (fresche o secche), cicerchie, fagioli dell'occhio (gli antichi fagioli dei Romani) e fagioli azuki.

G come... grano saraceno

È un cereale anarchico perché non appartiene alla famiglia della graminaceae. Conosciuto già dai romani e poi soppiantato da cereali più produttivi, è stato rilanciato nei terreni poveri di montagna. Non contiene glutine e quindi la pasta e la farina sono adatte ai celiaci.

L come... limone

È un vero e proprio alimento-farmaco, con una lunga serie di indicazioni, utile contro il colesterolo, la pressione alta, l'influenza, come antibatterico. Grazie al contenuto di flavonoidi e vitamina C, ha anche una riconosciuta azione preventiva anticancro, come del resto tutti gli altri agrumi.

M come... minestra

Un cibo sano, economico, molto gradito d'inverno ma anche d'estate. Recuperiamo le ricette della tradizione contadina che fanno di molte minestre un piatto unico che ci sazia, completo ed equilibrato sul piano dietetico.

N come... noci

Come il resto della frutta secca, dalle nocciole alle mandorle, sono un alimento indispensabile per la nostra salute. Vanno consumate come un vero cibo e non come uno sfizio al termine del pasto, magari un cenone ipercalorico del periodo natalizio. Di recente sono state collegate anche alla prevenzione del tumore al seno.

O come... origano

Non è solo il tradizionale condimento della pizza. L'origano, come la maggiorana, contiene terpeni, sostanze in grado di bloccare la trasformazione tumorale delle cellule, come ci ricorda l'Airc (Associazione italiana ricerca sul cancro).

P come... pera

Con le sue tantissime varietà, è un alimento che ci accompagna per molti mesi dell'anno. Permissa ai diabetici e ai soggetti allergici, è un ottimo regolatore intestinale. Contiene anche vari fitonutrienti utili per la prevenzione dei tumori e delle malattie cardiovascolari.

R come... radicchio

Non è altro che una varietà di cicoria. Il bel colore rosso è legato a un buon contenuto di antociani, i polifenoli benefici presenti anche nel vino rosso che agiscono contro l'invecchiamento, il cancro e l'infarto. Molto versatile in cucina, da consumare crudo o cotto.

S come... sardine

Ma anche aguglie, sgombri, alici, sarde papaline. Il pesce azzurro è buono, costa poco ed è un vero toccasana per la salute. Per conservare al meglio i preziosi Omega-3, amici della arterie, va cotto a basse temperature, eventualmente usando del limone che con la sua azione antiossidante preserva gli stessi Omega-3.

T come.. tè

Verde, nero o rosso, il tè fa sempre bene. In particolare il, tè verde contiene alte concentrazioni di flavanoli e tannini, con attività antiossidante superiore alla vitamina C. il tè verde è stato collegato da numerosi studi sia con la prevenzione dell'arteriosclerosi e delle trombosi sia con la prevenzione del cancro; è anche collegato con la prevenzione dall'osteoporosi.

U come... uva

Alimento-farmaco principe della dieta autunnale. È energetica e nutriente ma al tempo stesso depurativa e molto digeribile. Da provare anche le varietà locali, come lo Zibibbo o il Pizzutello.

V come... vino biologico

Grazie al suo minore contenuto di solfiti, è adatto alle tante persone intolleranti a questi composti. Resta invece l'effetto tossico dell'alcol, per cui è necessario un consumo responsabile.

Z come... zenzero

Conosciuto fin da Medioevo, usato nella medicina cinese contro l'impotenza, è efficace contro il mal di testa. Ha un'azione antinfiammatoria utile anche nella dieta anticancro.

(27 SETTEMBRE 2011)

.