

# Alimenti: dai carciofi alla zucca, curarsi con la dieta d'autunno



**Milano, 8 ott. (Adnkronos Salute)** - La parte tenera dei carciofi per aiutare il fegato e alleviare i sintomi di colite e gastrite; broccoli e cavolfiori per rafforzare le difese immunitarie e proteggersi dai primi raffreddori; la zucca come riserva di carotenoidi antiossidanti, validi alleati contro i radicali liberi che invecchiano le cellule. La dieta d'autunno è una miniera di ingredienti preziosi per combattere a tavola lo stress tipico della stagione di mezzo. La nutrizionista **Sara Farnetti**, specialista in medicina interna ed esperta in malattie del metabolismo, spiega all' **Adnkronos Salute** come trasformare un menù appetitoso in una cura a base di ortaggi. Farmaci naturali nascosti tra i banchi del mercato.

"La premessa da cui partire - sottolinea l'esperta - è che la natura" è un 'medico' intelligente perché "ci sa mettere a disposizione il cibo giusto al momento giusto". E il primo alimento amico di questi mesi è il carciofo, il miglior assistente 'verde' del fegato. "In questo periodo di passaggio - dice Farnetti - a essere sotto pressione è soprattutto l'apparato gastrointestinale, con difficoltà particolari per il fegato. I sintomi più caratteristici sono meteorismo, bocca amara e un po' impastata, ed è proprio dopo la ripresa del lavoro post-ferie estive che si riacutizzano coliti, gastriti e stitichezza".

Ed ecco che in soccorso arriva il carciofo, pianta erbacea che "contiene la cinarina: è una sostanza dotata di un effetto detossicante che si manifesta proprio a livello epatico. Favorisce infatti l'espulsione della bile nell'intestino, e insieme alla bile vengono eliminati anche il colesterolo e tutte le sostanze tossiche sia assunte con la dieta, sia prodotte dall'organismo". Il carciofo, inoltre, "contiene fibre utili all'ecosistema intestinale, in grado di funzionare come cibo per i batteri buoni dell'intestino".

Per sfruttare al meglio le proprietà di questo ortaggio, la nutrizionista raccomanda da un lato di "non bollire i carciofi, altrimenti la cinarina si disperderebbe nell'acqua", e dall'altro di "usare i fondi, ossia la parte più tenera. Le foglie infatti sono ricche di lignina", che complicherebbe il lavoro di un apparato gastrointestinale già provato da coliti e gastriti. "Il piatto che propongo è una bella pasta condita con i fondi del carciofo".

Un'altra famiglia di verdure autunnali 'toccasana' sono le crucifere, alias broccoli, broccoletti, cavolfiori, cavolo cappuccio, verza e simili. "In questa stagione ci si ammala più facilmente - osserva Farnetti - Arrivano i primi freddi e quindi i primi raffreddori, i virus parainfluenzali, gli stati di debolezza. Serve uno 'scudo' che ci difenda e le crucifere sono perfette: oltre che sostanze antitumorali, queste verdure contengono anche sostanze antibatteriche e antivirali". Non solo: nei mesi che precedono l'arrivo delle arance, "cavolo cappuccio e verza sono un'ottima fonte di vitamina C, a patto però di mangiarli rigorosamente crudi".

"Broccoli, broccoletti e cavolfiori, invece - insegna ancora Farnetti - non vanno assolutamente bolliti, altrimenti si perdono completamente le proprietà alleate delle difese immunitarie. Per cuocerli è meglio stufarli direttamente nell'olio, senza dimenticare l'aggiunta di piante aromatiche che a loro volta difendono dalle infezioni". Anche in questo caso l'esperta propone qualche ricetta: "Broccoli allo zenzero che funziona un po' come il carciofo; oppure stufato di verze e porri o cipolla, perché anche loro lavorano a favore delle difese immunitarie". Esempi di "sinergia alimentare" amica della salute.

Terzo alleato d'autunno: la zucca. "Anche lei - prosegue Farnetti - aiuta a potenziare le naturali difese dell'organismo. Ma soprattutto, come possiamo intuire dal colore, fornisce carotenoidi e beta carotene in particolare. I carotenoidi - ricorda la nutrizionista - hanno una potente azione antiossidante, perciò proteggono le cellule dalla degenerazione e dall'invecchiamento, causati dall'aggressione dei radicali liberi che ci fanno ammalare più velocemente. Sono sostanze antitumorali e anti-tensione, 'cardine' della protezione cellulare. E ci aiutano anche contro lo stress della ripresa del lavoro", un altro fattore che spesso risveglia gli 'acciacchi' a cui si è più predisposti.

Non è tutto. "La zucca è molto tenera e quindi delicata sulle mucose di stomaco e intestino. E' molto digeribile e dunque perfetta per far fronte ai sintomi gastrointestinali di stagione. In cucina, poi, si presta a essere impiegata in moltissime preparazioni".

Farnetti suggerisce tuttavia di evitare la zucca come ingrediente per i dolci: "E' già dolce e abbinandola ad altri zuccheri si rischierebbe di aumentare i valori glicemici", avverte. Per dessert, quindi, meglio ripiegare sui classici: "La mela o la pera cotte con cannella, chiodi di garofano, vino rosso e buccia di limone - conclude l'esperta - E' il rimedio antibatterico e antivirale più gustoso che ci sia". Per 'traghettarci' dall'estate all'inverno in salute, ma con gusto.