



Sostenibilità

Dall'orto alla tavola per un menù 'in multicolor' amico della pelle sotto il sole

Milano, 24 mag. (Adnkronos/Adnkronos Salute)

L'arcobaleno del pinzimonio per antipasto. Come primo piatto il rosso acceso della pasta con sugo al pomodoro, cucinato in padella e rigorosamente con la buccia. Verdure variopinte anche per secondo, e per chiudere un dessert a base di frutta. Il tutto condito con gli aromi della macchia mediterranea e il verde dell'olio extravergine d'oliva. Ecco servito il menù amico della pelle sotto il sole. Il segreto? Attingere alla tavolozza dell'orto e mangiare 'in multicolor'. Perché "in cucina dobbiamo essere pittori". La ricetta dell'estate arriva da Sara Farnetti, nutrizionista del Policlinico Gemelli di Roma, esperta di alimentazione funzionale. Per prima cosa, però, la specialista vuole sgombrare il campo da un falso mito. I fanatici della tintarella, che si abbuffano di carote per acquistare una gradazione cromatica da podio, si illudono. Gli 'abbronzanti da tavola' non esistono, anche se mangiando è possibile proteggersi da alcuni danni causati dal sole. A patto di scegliere gli ingredienti giusti e di evitare in ogni caso l'overdose di Uv. "Sfatiamo l'idea che esistano alimenti in grado di aumentare la produzione di melanina", dice Farnetti all'Adnkronos Salute. "E' vero però - conferma - che alcuni alimenti aiutano a migliorare l'incarnato regalando un colorito dorato, e che altri, grazie al loro potere antiossidante, sono utili a difendere la pelle dall'azione dannosa dei raggi solari che aumentano la produzione di radicali liberi", le 'mine vaganti' associate all'invecchiamento precoce e al rischio cancro. In sintesi, lo scudo anti-Uv ha il sapore della frutta e della verdura, spiega la nutrizionista. Ma per non sbagliare, e per non sforzarsi di memorizzare l'elenco infinito delle virtù di ogni dono dell'orto, "l'imperativo è mangiare vario e soprattutto mangiare a colori. Bisogna essere pittori del piatto - ripete Farnetti - Mixiamo almeno 3 colori ogni volta", perché solo così possiamo essere sicuri di assumere tutto ciò che serve: carotenoidi, flavonoidi e tutte le vitamine dell'alfabeto. Compresa "la vitamina PP che aiuta a proteggere dalle scottature". I primi colori alleati sono quelli della gamma compresa fra il giallo e il rosso, "ricchissimi di carotenoidi - sottolinea Farnetti - primo fra tutti il beta-carotene". Via libera quindi alle carote ("ne bastano 100 grammi per coprire il doppio del fabbisogno giornaliero di vitamina A", insegna la nutrizionista), alle albicocche ("mangiandone 2 al mattino si arriva a metà fabbisogno"), ma anche a papaya e mango per chi ama la frutta esotica, oppure per i consumatori più 'patriottici' a melone, pesche gialle, ciliegie e peperoni sia rossi che gialli. Ne guadagneranno la salute e il colorito. Scritto di carotenoidi anche il 're' della dieta mediterranea: il pomodoro, che racchiude un tesoro fatto di licopene. Ma attenzione: "Usiamolo fresco e maturo. Mangiamolo con la buccia, altrimenti il contenuto in licopene si riduce di molto - avverte Farnetti - Spezziamolo direttamente in padella e cuciniamolo con l'olio, perché la componente grassa è indispensabile per veicolare al meglio il licopene". Sempre nel pomodoro, oltre a beta-carotene e licopene, nella versione cruda troviamo anche tanta vitamina C, un potente antiossidante. "La natura non ci dà mai alimenti che contengono un solo elemento antiossidante", precisa infatti l'esperta. Come, anzi meglio, di un sapiente alchimista, "ci confeziona direttamente dei mix multivitaminici". Cocktail che non hanno bisogno di ritocchi o 'aiutini', perché già sono dosati alla perfezione. La nutrizionista dice sì alla classica pasta al pomodoro come primo piatto. "Con il sugo preparato in padella con l'olio", ribadisce. Se è extravergine d'oliva, ci donerà

anche un 'tot' di vitamina E. Nel condire, abbondiamo poi in "aromi come basilico, salvia, timo e maggiorana, ricchi di fenoli". Più fenoli ci sono, più un cibo è antiossidante. Ma a soccorrere la pelle sotto il sole non c'è soltanto l'"orange-power". "Sono utilissimi anche gli ortaggi verdi come gli asparagi, gli spinaci o il peperone verde - elenca Farnetti - Crudi, sono una miniera di carotenoidi e di vitamina C. Mentre i carotenoidi resistono alla cottura - evidenzia infatti la nutrizionista - cuocendo l'alimento la vitamina C si perde. Ecco perché asparagi, spinaci e peperone verde vanno consumati crudi". Per fare il pieno di 'Orac', l'unità di misura che esprime il potere antiossidante di un determinato alimento (Oxygen Radical Absorbance Capacity), la nutrizionista promuove dunque a pieni voti gli ortaggi in versione pinzimonio o insalatina mista. Armati di coltello e tagliere, affettare dunque in quantità "spinaci crudi ricchi di vitamina C; asparagi crudi che oltre alla vitamina C contengono acido folico (anche questo con la cottura viene neutralizzato) e tante sostanze minerali utili alla pelle e agli altri annessi cutanei; peperone verde che, consumato crudo - calcola l'esperta - contiene una quantità di vitamina C ben 5 volte superiore all'arancia e 2 volte maggiore del kiwi". E per chi non si accontenta di antipasto 'green' e pasta rossa, e trova spazio ancora per un secondo piatto e un dolce, la cosa migliore è continuare il pasto con un piatto di verdura e finirlo con la frutta. "Si può consigliare ad esempio la cicoria ripassata, che oltretutto - osserva Farnetti - depura il fegato ed è molto diuretica. Per dessert, infine, chi non ha problemi di linea e si può permettere anche una porzione di frutta può concludere con 150 grammi di ciliegie, ricche di antociani" della famiglia dei flavonoidi, "oppure 2-3 albicocche ricche di beta-carotene". La pelle sarà più dorata, ma soprattutto 'armata' contro le insidie dei raggi ultravioletti.

Adnkronos Salute

24-MAG-11 11:13