

QUALI SCEGLIERE PER AIUTARE IL CUORE?

«Per favorire la circolazione sanguigna», spiega la dottoressa Sara Farnetti, internista e nutrizionista esperta in fisiopatologia del metabolismo, «gli alimenti ad hoc sono quelli che contengono acido acetilsalicilico, il principio attivo dell'aspirina». La sinergia di ingredienti «nostrani», quali pinoli, arance, olive, frutti di bosco, e della tradizione etnica, come il curry, può arrivare ad apportare fino a circa 30 milligrammi di acido acetilsalicilico, equivalente a mezza pastiglia di medicinale.

LA FRUTTA SECCA FA BENE A OSSA E CAPELLI?

Semaforo verde per i semi oleosi, per esempio, noci, mandorle, nocciole, pistacchi, ricchi di minerali utili per rafforzare ossa, unghie e capelli. Una macedonia di frutta fresca e secca condita con del succo di limone (la vitamina C favorisce l'assorbimento di minerali e oligoelementi) è una valida alternativa al consumo di latticini per gli intolleranti, oppure un'idea per una merenda o uno spuntino (quattro o cinque noci possono sostituire un pacchetto di cracker).

COME AIUTARE LA PELLE A RIMANERE GIOVANE?

Le erbe aromatiche, basilico, timo, maggiorana, salvia, menta, sono fonte di antiossidanti, con una significativa percentuale di Orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity), l'unità di misura del potere di assorbimento dei radicali liberi da parte degli alimenti (la salvia ne possiede 35 mila, molti di più rispetto al mirtillo, che ne conta 3 mila). Sono un anti-età a costo zero, facili da reperire e da inserire nella dieta quotidiana. Il consiglio, dicono i nutrizionisti, è di aggiungerne qualche foglia nelle pietanze a fine cottura.

QUAL È IL MIGLIORE PER DEPURARE IL FEGATO?

Per stimolare il fegato a liberarsi dalla bile, che concentra il colesterolo e altre sostanze da eliminare, il posto d'onore sul podio se lo aggiudica il carciofo, da consumare cotto o crudo, ma mai bollito, per non fargli perdere le sue proprietà. Nei periodi dell'anno durante i quali non si trova in commercio, lo possiamo sostituire con lo zenzero, una radice originaria dell'Estremo Oriente, in tisana o grattugiata sui cibi, oppure con una spolverata di curcuma e pezzetti di peperoncino.

COSA MANGIARE PER RISOLLEVARE IL MORALE?

«Il cioccolato e in particolare la pasta di cacao», spiega Farnetti, «è un tonificante per il cervello, ma non è eccitante come il caffè. È amico della stabilità e del buonumore, senza creare irritazioni e dipendenza dallo zucchero, che causa sonnolenza e disequilibri neuronali, a patto, però, di preferire quello amaro». Inoltre, il cioccolato, oltre a «tonificare» il cervello, ha certificate virtù anti-invecchiamento, è un attivante depurativo per il fegato ed è un gustoso taglia-fame. A patto, si capisce, di non abusarne.

TUTTO IL BENESSERE CHE VUOI

Oltre alle normali proprietà nutrizionali, gli alimenti funzionali influiscono positivamente su una o più funzioni fisiologiche. Non solo: tali cibi contribuiscono a preservare o migliorare lo stato di salute e a ridurre il rischio delle malattie.

C'È UN SOLO ALIMENTO CON TANTE PROPRIETÀ?

Sì. Nome in codice «oro verde», alias olio d'oliva. Oltre alla vitamina E, l'extravergine possiede un'alta quantità di polifenoli, sostanze antiossidanti che hanno proprietà antitumorali, proteggono il tratto digestivo da attacchi di gastrite, sono antinfiammatori e anti-invecchiamento. I suoi grassi monoinsaturi (i grassi buoni) difendono le arterie e aiutano a ridurre il colesterolo.

A OGNI CURA IL SUO... CIBO

Si dicono alimenti «funzionali» perché assolvono un compito specifico per il benessere dell'organismo e servono a prevenire le malattie. Dall'olio al cioccolato: ecco la lista «magica»

