

ADNKRONOS 16:37 07-10-12

ALIMENTI: DAI CARCIOFI ALLA ZUCCA, CURARSI CON LA DIETA D'AUTUNNO

=

## I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA CONTRO LO STRESS DA STAGIONE DI MEZZO

Milano, 7 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 e' 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 menu' appetitoso in una cura a base di ortaggi. Farmaci naturali nascosti tra i banchi del mercato. "La premessa da cui partire - sottolinea l'esperta - e' che la natura" e' un 'medico' intelligente perche' "ci sa mettere a disposizione il cibo giusto al momento giusto".

E il primo alimento amico di questi mesi e' il carciofo, il miglior assistente 'verde' del fegato. "In questo periodo di passaggio - dice Farnetti - a essere sotto pressione e' soprattutto l'apparato gastrointestinale, con difficolta' particolari per il fegato. I sintomi piu' caratteristici sono meteorismo, bocca amara e un po' impastata, ed e' 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: e' 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". (segue)

(Opa/Ct/Adnkronos)

07-OTT-12 16:37

NNNN

ADNKRONOS 16:50 07-10-12

ALIMENTI: DAI CARCIOFI ALLA ZUCCA, CURARSI CON LA DIETA D'AUTUNNO  
(2) =

(Adnkronos Salute) - 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. (segue)

(Opa/Ct/Adnkronos)  
07-OTT-12 16:49

NNNN

ADNKRONOS 16:58 07-10-12

ALIMENTI: DAI CARCIOFI ALLA ZUCCA, CURARSI CON LA DIETA D'AUTUNNO  
(3) =

(Adnkronos 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-ansietà, '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. È 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: "È 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 - È il rimedio antibatterico e antivirale più gustoso che ci sia". Per 'traghetarci' dall'estate all'inverno in salute e con gusto.

(Opa/Ct/Adnkronos)  
07-OTT-12 16:58

NNNN