

IN PRIMAVERA VITAMINE ANCHE A TAVOLA!

Asparagi, peperoni, fragole, albicocche, ciliegie... sono tanti, colorati e gustosi i prodotti di stagione che la primavera ci regala, ma come utilizzarli? Scopriamolo insieme...

Per risvegliarci dal letargo invernale e prepararci alla "renise en forme" estiva, seduti a tavola, in piedi al bar, alla tavola calda, fermiamoci un attimo prima di decidere cosa mettere nel piatto.

Non si tratta solo di silhouette: se mangiamo bene, associando gli alimenti in modo giusto, guadagniamo salute oltre a vederci sempre più in forma. Significa tener conto dell'aspetto funzionale del cibo, non solo di quello calorico e nutrizionale.

Cosa vogliono che mangiamo i nostri geni e i nostri organi? Come funziona il cibo quando viene a contatto con le nostre cellule? Sono queste a produrre ormoni in base alle scelte alimentari che facciamo.

In primavera dobbiamo risvegliare i nostri organi, rivitalizzare l'organismo e non sovraccaricarlo per evitare spossatezza, malumore, apatia, astenia, disturbi gastrointestinali e digestivi e insonnia.



LA TOP FIVE DI PRIMAVERA



Vi proponiamo alcune semplici regole per prendervi cura dei vostri organi e ridar loro energia, usando gli alimenti in modo funzionale:

1. evita tutto ciò che è preparato con grassi vegetali di derivazione sconosciuta e indubbia qualità, quindi cracker, grissini, biscotti, snack dolci; utilizza solo olio extravergine di oliva, a crudo e in cottura;
2. conta gli zuccheri: pane, pasta, riso, patate, pizza, legumi contengono zuccheri, evitiamo di associarli nello stesso pasto, così la glicemia si manterrà nella norma e rispetteremo il pancreas, l'organo che produce insulina, l'ormone che fa ingrassare;
3. verdure crude a volontà e di stagione! Il carciofo a carnevale, il finocchio a natale, il cetriolo d'estate: sono cibi ricchi di acqua di vegetazione, aiutano i reni a funzionare bene e ad eliminare le tossine, forniscono antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule, dell'ossidazione del colesterolo e di alcune malattie croniche;

4. utilizzare troppi grassi animali rallenta il fegato: evitiamo di cuocere il burro, di aggiungere ovunque formaggi, di consumare pasti complessi mescolando grassi, carne e pesce, fritti industriali; il primo a reclamare sarà il nostro fegato: compare il mal di testa, il gonfiore e la sonnolenza dopo il pasto;
5. occhio alle preparazioni! Bollire a lungo impoverisce i cibi e distrugge le sostanze, che si alterano con il calore (ad esempio la vitamina C) mentre si perdono i minerali; alla griglia evitiamo di bruciare la bistecca o tostare troppo il pane; cucinare e condire con olio caldo si può, a patto che si utilizzi solo olio extravergine di oliva, che l'olio non fumi e che l'alimento non cuocia troppo fino a diventare dorato; evitare di aggiungere troppo sale e di utilizzare cibi precotti, così il rene e il fegato saranno sostenuti e agevolati nel lavoro di depurazione dell'organismo, il colesterolo si manterrà nella norma e la digestione sarà più veloce.

LE FAVE: UN ALLEATO CONTRO LE ANEMIE

Alimento versatile in cucina e ricco di salutari proprietà

Le fave appartengono alla famiglia delle Leguminacee, hanno origini nei paesi asiatici e accompagnano da sempre, sulle nostre tavole, l'arrivo della primavera. Vengono seminate nei mesi invernali, crescono all'interno di baccelli e possono essere di colori diversi: verde, viola o rosso a seconda delle varietà. La Germania, l'Italia e la Grecia sono tra i maggiori produttori. Si trovano in commercio sia fresche, perfette da mangiare con formaggi o pane, che secche, ottime nelle zuppe e minestrini. Sia cotte che crude,

ferro (presente nelle fave stesse) di essere completamente assorbito dall'organismo. Questo le rende un ottimo aiuto contro le anemie ma, nello stesso tempo, anche un pericolo per la salute di chi soffre di favismo, una forma di anemia dovuta ad un deficit genetico dell'enzima glucosio-6-deidrogenasi che serve a proteggere i globuli rossi dallo stress ossidativo. La vitamina C presente non è la sola ad essere contenuta in questo alimento, ricco anche di vitamina B1, B2, B3, B5 e B6. Nelle fave ci sono molte proteine vegetali quali l'acido aspartico, glutamico, l'alanina, l'arginina, la tirosina, la treonina, il triptofano e la valina. In quelle fresche è presente anche un aminoacido chiamato L-Dopa, efficace nel concentrare dopamina nel cervello; la stessa sostanza (L-Dopa) è presente in alcuni farmaci efficaci contro il morbo di Parkinson. Inoltre questi legumi sono ricchissimi di fibre e per questo favoriscono l'attività intestinale con effetti depurativi per l'organismo, ma anche energizzanti e tonificanti.



AGRETTI: QUALI SCEGLIERE E COME CUCINARLI

Gli agretti sono mazzetti di fili verdi chiamati "barba di frate" o "barba del negus", "roscano" o "lischi". Sono ortaggi primaverili, raccolti da marzo a maggio, originari del Mediterraneo e prima dell'avvento della soda industriale, i vetrai di Murano ne bruciavano le piante per ricavarne carbonato di sodio e potassio, utili pure ai fabbricanti di sapone.

Gli agretti apportano molti sali minerali tra i quali spicca il Magnesio, importante per il metabolismo di carboidrati e proteine, nella regolazione della pressione arteriosa e nella trasmissione dell'impulso nervoso. Gli agretti contengono anche notevoli quantità di clorofilla e carotenoidi, precursori della vitamina A, che insieme alla vitamina C funzionano come ottimi antiossidanti; inoltre possiedono vitamina B3 e soprattutto calcio, sono diuretici, rimineralizzanti e depurativi. I folati presenti nella "barba di frate" sono di vitale importanza per le donne in gravidanza, poiché la loro assunzione, specie nel primo trimestre di gestazione, previene la spina bifida. Altra proprietà salutare di questo ortaggio è la capacità di essere resistente e di crescere quasi

ovunque, motivo per cui non richiede grandi quantità di concimi chimici per la coltivazione. Lessati brevemente in poca acqua, gli agretti sono ottimi con olio e limone o con una semplice vinaigrette, oppure ripassati con aglio, pomodoro e acciughe o come condimento per gli spaghetti. Sono un contorno adatto a carni bianche e pesci delicati come la sogliola, ottimi anche in frittata. Poiché tendono a scurire molto dopo lessatura, è buona norma immergerli subito in una vaschetta con ghiaccio, tamponando leggermente con carta da cucina prima di condire.





NUTRIENTI E PROPRIETÀ DELL'ASPARAGO



L'asparago ti dà la carica giusta

L'asparago è ricco di:

- rutina o vitamina PP, che serve a rinforzare le pareti dei capillari e a migliorare l'assorbimento della vitamina C, di cui sono ricchi gli asparagi verdi;
- manganese e provitamina A, che hanno un effetto benefico sui legamenti, sui reni e la pelle;
- fosforo e vitamina B1, B2, B6 che permettono di lottare contro l'astenia;
- calcio, magnesio, potassio, ferro, zinco (indispensabile per il sistema immunitario) e fosforo. L'asparago verde è più ricco di vitamine rispetto a quello bianco e possiede più magnesio. Sono sufficienti 150 grammi di asparagi per coprire il fabbisogno giornaliero di acido folico: ecco perché il consumo di asparagi da parte di donne in gravidanza può ridurre sensibilmente la possibilità che il feto sviluppi malformazioni come la spina bifida. L'asparago può favorire le contrazioni uterine,

quindi va evitato in caso di minacce di aborto, o se si vuole ritardare il parto.

Alcuni dei componenti dell'asparago sono metabolizzati ed espulsi tramite l'urina, dandole un tipico e forte odore sgradevole.

Esso in particolare è causato da alcuni prodotti di degradazione di un composto solforato l'acido asparagico, un disolfuro organico sufficientemente stabile da resistere alla cottura e propenso a trasformazioni metaboliche (riduzione, metilazione, ossidazione ecc.).

I prodotti che conferiscono un odore alle urine sono in particolare tioli e tioesteri, ma non tutti percepiscono l'odore e non tutti metabolizzano l'acido asparagico allo stesso modo.

L'asparago è povero di sale e ricco di potassio, che lo rendono adatto anche per chi ha la pressione alta.

VALORI NUTRIZIONALI 100 gr di asparagi

Calorie	17
Proteine	2 gr
Lipidi	0,1 gr
Carboidrati	2,1 gr
Fibra alimentare	1,4 gr
Minerali	0,6 gr
Potassio	207 mg
Sodio	4 mg
Magnesio	21 mg
Fosforo	46 mg
Fluoro	48 mcg
Iodio	7 mcg
Caroteni	17 mcg
Tocoferoli	2 mg
Acido salicilico	0,14 mg
Vitamina B6	20 mcg
Vitamina K	40 mcg
Biotina	2 mcg
Acido folico	86 mcg
Vitamina C	21 mg
Acido Urico	30 mg
Triptofano	55 mg

Per saperne di più

L'acido aspartico e l'arginina sono i due principali aminoacidi contenuti nelle proteine vegetali degli asparagi. Entrano entrambi nella catena di reazioni biochimiche finalizzate alla produzione e conservazione di energia chimica all'interno delle cellule. L'arginina entra nella sintesi della creatina, molecola che, unita al fosforo, costituisce un'essenziale forma chimica di riserva di energia, in particolare per il tessuto muscolare e per il cuore. L'arginina contribuisce a eliminare dall'organismo umano l'azoto introdotto con le proteine e derivato dal metabolismo cellulare degli aminoacidi, contribuendo a formare l'urea nel fegato. L'arginina ha anche un suo ruolo specifico nella spermatogenesi: partecipa alla sintesi della spermina nel maschio adulto. Una carenza di arginina può condurre a una diminuzione della spermatogenesi. Oltre all'arginina e all'acido aspartico, l'asparago officinalis contiene dosi interessanti di fenilalanina e di valina che possiedono un ruolo centrale nelle reazioni biochimiche cellulari per produrre energia e contribuiscono in modo determinante alla eliminazione dell'azoto dall'organismo umano attraverso il rene con l'urina.



Mettili il diuretico nel piatto

Per eliminare molti liquidi, lessare in acqua senza sale 12 asparagi e 2 patate sbucciate e ridotte in pezzi piccoli. Scolare e aggiungere olio extra vergine di oliva, prezzemolo e cipolla.

La bollitura fa perdere sali minerali agli asparagi e amidi alle patate, la cipolla cruda potenzia l'azione diuretica del piatto.



L'asparago è, in effetti, vitalizzante, energizzante e tonico nervino. Stimola la funzione del surrene e aumenta la risposta adrenergica, per questo è adatto alla stagione primaverile, il risveglio! È indicato nella dieta alimentare di chi è malato o in convalescenza, debole o astenico, essendo anche facilmente digeribile; utile in chi è demineralizzato, o nella cura di una frattura. Indicato nelle anemie da carenza di ferro ha un ruolo attivo nella diminuzione di casi di eczema e nell'artrosi. È conosciuto come stimolante del metabolismo, oltre ad avere uno scarso contenuto calorico, purifica il sangue e svolge un'azione diuretica per il contenuto in saponine. Appartiene, infatti, alla stessa famiglia dell'aglio e della cipolla, un drenante molto efficace. Per la sua naturale azione diuretica, l'asparago è indicato in particolare a chi ha ritenzione di liquidi, a chi soffre di ipertensione arteriosa e malattie cardio-circolatorie, solo però se l'apparato renale è integro. Da evitare in soggetti irritabili, nervosi, con aumento della parte alta del torace, o del collo, in presenza di calcoli renali per il contenuto in acido urico, malattie della prostata, insufficienza renale, infiammazioni vescicali, malattie in cui sia presente una componente spastica, in quanto l'acido aspartico agisce come contratturante. Mecenat e Durso II consideravano l'asparago un alimento tossico; in effetti, per loro, lo era. Il primo era noto per essere facilmente irritabile, il secondo soffriva di epilessia, situazioni in cui l'asparago, per l'azione tonica e stimolante, è decisamente controindicato.

Belli fuori e sereni dentro

Arriva la bella stagione, ma noi siamo pronti a scoprirvi un po' di più? In primavera inizia la corsa ai ritocchi, ai piccoli e grandi trattamenti per non farsi cogliere impreparati dal sole e dai look estivi, ma non bisogna lasciarsi prendere la mano. Ogni intervento estetico dev'esser fatto nel rispetto della persona e dell'armonia del proprio corpo. Questa la filosofia adottata dal Servizio Ambulatoriale di Medicina Estetica del nostro Ospedale, di cui ce ne parlano le due dottoresse Rosa Acunapura e Myriam Bozzone, intervistate in tandem dalla giornalista Simona Mazza per il sito web "In liberta.it". Ne riportiamo un estratto:

Perché rivolgersi al centro di medicina estetica e non altrove?

R. A.: Al centro di medicina estetica ci si rivolge per avere garanzie sulla professionalità degli operatori che lavorano su presupposti medico scientifici certificati e che hanno acquisito la capacità di gestire correttamente gli eventuali eventi avversi.

Che tipo di lavoro svolgete e quali sono gli step diagnostici? Esiste una fase diagnostica, magari preventiva o si interviene subito?

M. B.: Di qualsivoglia natura sia l'inestetismo dichiarato dal paziente, questi viene sottoposto a una visita di medicina che dura circa un'ora. Il check up prevede nel suo approccio diagnostico, un esame anamnestico familiare, fisiologico, patologico, psicologico, abitudini alimentari, cosmetiche e stile di vita e un esame obiettivo tradizionale, e mirato alla domanda con una serie di valutazioni morfologiche, funzionali e strumentali rappresentate dal check-up della pelle con misurazione del sebo, dell'idratazione, sensibilità, iperreattività e delle macchie cutanee e una valutazione morfologica, antropometrica, posturale, angiologica degli arti inferiori ed ecografica dell'ipoderma, ematochimica. Questo permette di inquadrare l'inestetismo clinico che si presenta nell'ambito di un'analisi globale, di proporre un programma preventivo generale e un programma correttivo, relativo alla richiesta, usufruendo di metodologie proprie della Medicina Estetica. Siamo affiancati nella visita da tecniche cosmetologhe, figure importanti per la conoscenza che hanno dei cosmetici e cosmeceutici da suggerire ai pazienti. Vengono invece inviati alle specialità mediche o chirurgiche afferenti i quesiti diagnostici specialistici e le relative correzioni.

