



Seguici anche su WWW.corriedellumbria.it

Venerdì 9 settembre 2016
Anno XXIV n. 250 Euro 1,20

FUORI DAL VIDEO



Tenersi in forma cominciando dalla tavola

di Michele Cucuzza

▶ **A**lla ripresa di settembre vale la pena rimettere ordine nell'elenco di alimenti di cui abbiamo sentito parlare, in spiaggia e tra gli amici, per le loro proprietà preventive e curative. Ad aiutarci, in questo lavoro di riorganizzazione, **Daniele Basta**, biologo nutrizionista. Si comincia con i legumi più conosciuti (fagioli, piselli, ceci, lenticchie) e i cereali integrali, l'orzo, il farro, il riso e la pasta integrale il cui consumo può contribuire a prevenire cardiopatie, ipertensione e tumore al colon. La curcuma, la famosa spezia indiana di colore giallo intenso, soprattutto se associata al pepe nero, (...)

[continua a pagina 52]



FUORI DAL VIDEO

dalla prima pagina

Tenersi in forma cominciando dalla tavola

(...) diventa particolarmente efficace come antiossidante, importante nel rallentare e nel contrastare l'invecchiamento cellulare. Lo zenzero, un'altra radice asiatica ottima da grattugiare sulle pietanze, è un antinfiammatorio utile contro mal di testa e nausea. Il cioccolato fondente, con i suoi polifenoli, ha un'azione vasodilatatoria efficace contro la pressione alta, aiuta a ridurre il colesterolo ed è un tonico naturale adatto per performance sportive. Le verdure crucifere, broccoli, cavoli e cavolfiori, tagliate e lasciate riposare prima di essere cotte, contengono composti che contrastano efficacemente la crescita delle cellule tumorali. La cannella, spezia con ottime proprietà antidiabetiche, gustosa nel caffè,

nelle tisane ma anche sulle pietanze dolci e salate, contribuisce a ridurre i livelli glicemici dopo i pasti. Il pesce azzurro, con i suoi omega 3, aiuta a prevenire e combattere cardiopatie, depressione e patologie neurodegenerative. Anche i mirtili, grazie alle antocianine, sono considerati tra l'altro efficaci nella prevenzione di malattie come Alzheimer e Parkinson. Il pomodoro, soprattutto se cotto, contribuisce con il licopene a prevenire il cancro al seno e alla prostata. L'olio extravergine d'oliva, grazie alla presenza di polifenoli e acido oleico, aiuta a ridurre i rischi di cardiopatie e tumori. L'aglio, con la

sua allicina, riduce il colesterolo, combatte l'ipertensione ed è un potente antibatterico e antivirale ottimo d'inverno contro i malanni di stagione. A questo punto il dottor **Basta** ci suggerisce anche come impostare una buona alimentazione quotidiana "che deve essere basata sulla varietà dei cibi, stimolando la fantasia di chi si nutre". La mattina possiamo bere il tè verde, dalle ottime proprietà antinfiammatorie sul quale possiamo aggiungere una spolverata di zenzero, accompagnandolo con fette biscottate integrali, marmellata (possibilmente naturale) e frutta secca, ottima per regolarizzare i livelli lipidici (grassi) e prevenire le cardio-

patie. A metà mattinata consigliamo uno spuntino con frutta di stagione, secca, oppure uno yogurt, importante per rafforzare la flora batterica, o ancora cracker integrali. A pranzo, suggerito il piatto unico come pasta e fagioli o pasta e lenticchie su cui spolverare eventualmente curcuma e pepe nero. Consigliati anche i tradizionali spaghetti al pomodoro ma integrali, con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e una spolverata di parmigiano. Contorno di verdure crucifere e, in chiusura, un frutto di stagione. Al pomeriggio, un altro spuntino, come una bruschetta di pane integrale con aglio tagliuzzato, pomodoro, erbe aroma-

tiche oppure un muffin a base di farina di avena integrale, con cioccolato fondente e mirtili. Per cena suggerito il pesce azzurro: alici, sardine, sgombri, merluzzi di piccola taglia, accompagnati da verdure, spinaci, bietola: un abbinamento funzionale per l'assorbimento della vitamina D contenuta nel pesce e del calcio che è nelle verdure. In chiusura, un frutto e del cioccolato fondente, se non si è preso al pomeriggio. Senza dimenticare che è necessaria anche l'attività fisica: iscriversi in palestra non è obbligatorio. Basterebbe camminare per mezz'ora cinque giorni alla settimana: anche questa è prevenzione. Dovremmo ricordarcene: la sola alimentazione, pure fondamentale, non è sufficiente.

Michele Cucuzza