

LAMADIA®

ANNO XXV
Luglio/Agosto 2009

N. 243

€ 3,00

www.lamadia.com

travelfood

DIRETTORE

ELSA MAZZOLINI



L'unica rivista italiana di settore
distribuita alla ristorazione
della GRAN BRETAGNA

MENSILE SPED. IN ABB. POST. - GRUPPO III° - 45% - ART. 2 COMMA 20/B LEGGE 662/96 - FIL. FORLÌ - TASSA PAGATA - TAXE PERCUE - REG. TRIB. DI FORLÌ N. 653 - DEL 14/6/84
DIR. RESP. ELSA MAZZOLINI - GOLIARDIA S.R.L. - VIA RACCONI 346 - C/ESINA - 47021 - IN CASO DI MANCANZA DEL PAGAMENTO RISTITUIRE AL MITTENTE CHE SI IMPEGNA A PAGARE LA PERIATIVA TASSA

Radicali liberi e antiossidanti... ...questi sconosciuti!



PRIMO VERCILLI - Medico Dietologo

Ne sentiamo parlare spesso e cerchiamo, a volte, anche di difenderci. Ma sappiamo da cosa difenderci? E, soprattutto, sappiamo come farlo in modo adeguato?

Allora, partiamo dal fare un po' d'ordine e, quindi, cerchiamo di definire cosa sono i radicali liberi, in modo da capire bene da cosa dobbiamo difenderci.

I radicali liberi sono frammenti di molecole molto instabili che si formano nell'organismo sia per normali processi fisiologici, sia a causa di fattori esterni chimici o fisici (batteri e virus, alimenti, radiazioni, raggi ultravioletti, inquinamento, fumo di sigaretta, gravidanza, malattie, farmaci, contraccettivi, alcol, obesità, stress, fatica, sport eccessivo ecc.). Attenzione, i radicali e il processo di ossidazione sono previsti dall'organismo per un ruolo utile, di difesa, per esempio come arma del sistema immunitario contro i germi invasori. Quando però il livello di tali radicali cresce nel nostro organismo, allora corriamo un grosso rischio, nel tempo, di degenerazione di diversi organi e tessuti, proprio per l'azione che l'eccesso di tali radicali ha sul nostro organismo. E allora, come difenderci? Mai una risposta è stata così semplice e, al tempo stesso, così difficile da mettere in pratica: ci difendiamo con una giusta alimentazione!

Sembra una banalità, ma la salute, ricercata e ottenuta attraverso il cibo, richiede una regola fondamentale: variare il più possibile cibi e tipologie di combinazione. Solo così possiamo garantire al nostro organismo di ricevere effettivamente tutto quello di cui ha bisogno!

Vediamo, in particolare, quali sono i cibi che ci aiutano:

1. Cereali integrali (grani interi con il rivestimento da cucinare come il riso, fiocchi ovvero grani pestati, farine integrali al 100 per cento). Il che significa anche riscoprire sapori più buoni e marcati, quelli dei cibi fatti di vere farine integrali: pizze napoletane, spaghetti, torte rustiche, pane, biscotti ecc. Ricercatori dell'università di Nagasaki hanno dimostrato che gli antiossidanti contenuti nel grano integrale, ricchi in vitamina E, vitamine del complesso B, carotenoidi, zinco, rame, selenio ed altri oligominerali, distruggono i radicali liberi 50 volte di più delle vitamine C ed E da sole!

2. Legumi, naturalmente con la buccia, ricchissima di polifenoli antiossidanti.

3. Verdure e frutta ogni giorno in almeno 5 porzioni, ma, in casi particolari, dato l'obiettivo di tamponare i radicali in eccesso, è meglio raddoppiare alcune porzioni e arrivare ad un totale di 8-10 porzioni al giorno, considerando che anche un bicchiere di eventuali succhi integrali di frutta va giudicato come una porzione.

Piuttosto, ci vuole più precisione sulle specie di verdure e frutta da preferire: in questo, imparate magari a giocare con i colori di frutta e verdura, ricordando che:

a) nella verdura e negli ortaggi di colore **bianco** sono presenti la QUERCETINA, che combatte le allergie, le infiammazioni e la formazione di cellule tumorali e gli ISOTIOCIANATI, che prevengono l'invecchiamento delle cellule e proteggono da tumori ai polmoni, al tratto digerente, alle ovaie e al seno;

b) nelle verdure, ortaggi e frutti di colore **viola**, sono presenti le ANTOCIANINE, che rinforzano la memoria e combattono la fragilità capillare. Riducono il rischio di infarto e si oppongono all'aumento del colesterolo; inoltre proteggono la vista e prevengono le infezioni urinarie;

c) nelle verdure, ortaggi e frutti di colore **arancio**, sono presenti BETA-CAROTENE, che ha effetti benefici sulla vista, il sistema immunitario, le cellule e la pelle, sottoposta all'azione dei raggi ultravioletti, e i FLAVONOIDI, che combattono i radicali liberi e sono in grado di arrestare il colesterolo cattivo, evitando che si depositi nelle arterie;

d) nelle verdure, ortaggi e frutti di colore **rosso**, sono presenti gli ANTOCIANI, che danno beneficio ai capillari sanguigni, contrastano l'azione dei radicali liberi, ritardano l'invecchiamento cellulare e stimolano la produzione di melanina e il LICOPENE, un potente antiossidante, che aiuta le difese immunitarie e potenzia la memoria;

e) le verdure e gli ortaggi di colore **verde** contengono soprattutto CLOROFILLA, che migliora la digestione, combatte le fermentazioni intestinali e fluidifica la bile

4. Oli vegetali crudi...ottimo l'olio extravergine di oliva!

5. Meglio il pesce della carne. I pesci di acque fredde (sgombero, sardine, aringhe, tonno, trota, salmone, merluzzo, acciuga ecc), di cui però è bene consumare anche il fegato, sono ricchi di due acidi grassi essenziali omega-3: l'eicosapentaenoico (EPA) e il docosaesaenoico (DHA).

6. Vino rosso meglio del bianco (solo un bicchiere a pasto): ha più del doppio di potere antiossidante, grazie alla presenza del resveratrolo.

7. Tè e caffè (se il cuore lo permette). Il tè verde, grazie ad abbondanti catechine, è più antiossidante del tè nero. Ma anche il caffè e il cacao sono dei buoni antiossidanti.

8. Spezie ed erbe aromatiche, soprattutto zenzero, curcuma, timo, salvia, rosmarino e origano

9. Succhi naturali integrali di frutta o verdura: arancia, pompelmo, more, frutti di bosco, frutti tropicali. Accertatevi però che non contengano conservanti oltre all'acido citrico e ascorbico.