

Nutrirsi di Salute



La longevità si conquista a tavola... e non solo!

Il sogno dell'immortalità ha radici antichissime. Anche ai nostri giorni sempre più persone sono alla ricerca dell'elisir di lunga vita con il desiderio (e la speranza) che la durata vada ben oltre le statistiche.

Più anni, naturalmente, ma che consentano di essere in buona salute e pieni di entusiasmo per la vita!

E così siamo, forse tutti, alla ricerca di alimenti antiaging, miracolosi, vitamine, sali minerali, antiossidanti, sostanze bioattive e nuove regole da seguire e sperimentare.

Senza dubbio, grazie anche ai progressi della scienza e a un miglioramento complessivo della qualità di vita, l'età media è aumentata.

Contemporaneamente assistiamo ad una continua crescita di molte patologie come obesità, diabete, ipertensione, cancro, ma anche ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, fino alla cosiddetta sindrome metabolica.



Per sindrome metabolica si intende la presenza di tre o più disordini tra questi elencati:

- sovrappeso e obesità addominale (con una circonferenza vita ≥ 102 cm negli uomini e ≥ 88 cm nelle donne)
- alterata regolazione glicemica (glicemia a digiuno >110 mg/dl)
- ipertrigliceridemia (≥ 150 mg/dl)
- ridotto colesterolo HDL (< 40 nei maschi e < 50 nelle femmine)
- pressione arteriosa $135/85$ mmHg

Queste malattie del benessere, nei Paesi occidentali, sono sempre più spesso causate da un'elevata disponibilità di prodotti ad alta densità calorica, alimenti ricchi di grassi saturi e trans (margarine, olio di palma, olio di cocco, formaggi, salumi, ecc.), cibi privi di fibre, consumi eccessivi di dolci e bevande zuccherate, utilizzo abbondante di sale (sia aggiunto che contenuto negli alimenti).

Quindi non solo mangiamo male, ma esageriamo anche con l'assunzione del cibo e, proprio a causa di questo connubio pericoloso, avvaloriamo le diverse stime sulle cause del cancro (anche del National Cancer Institute) che attestano che il 35% dei tumori sia di derivazione alimentare.

Quali sono quindi le basi per una longevità sana ed attiva? Esistono alimenti miracolosi o una verità scientifica assoluta?

Se la ricerca non può avere mai fine, non possono esserci certezze ed ecco perché la ricetta magica per vivere a lungo (e soffiare sulle 100 candeline!) può essere un mix di tanti fattori.

Si parla di responsabilità genetica, microbiota (è l'insieme dei batteri dell'intestino e quindi una flora batterica intestinale efficiente), ma anche sani stili di vita tra i quali, senza alcun dubbio, una dieta sana.

Cosa certa è che l'invecchiamento non si può fermare.

Interessante è sapere che il 70% dei fattori esterni, positivi o negativi, che determinano la durata della nostra vita dipende da noi. Questi fattori sono riconducibili, come abbiamo già accennato, all'alimentazione ma anche all'attività fisica, fumo, stress, inquinamento ambientale e all'esposizione ai raggi UV.

Focalizziamo ora la nostra attenzione sull'importante aspetto del cibo e cerchiamo di scoprire i segreti della longevità a tavola...

Sicuramente uno di questi è racchiuso in un semplice proverbio: "Di tutto un po', ma con moderazione!"

Infatti, in qualsiasi regime alimentare, si dovrebbe includere la



varietà a tavola perché, seguendo una dieta controllata e bilanciata, è possibile prevenire molte patologie e disturbi, combattere la monotonia a tavola ed anche educare le nostre papille gustative. Quanto affermato, però, perde importanza se la varietà non è rappresentata dalla giusta quantità e qualità di ciò di cui ci nutriamo. Infatti, introdurre un adeguato apporto calorico giornaliero ci consentirà di mantenere un buon stato di salute, così come adottare una dieta sana composta da materie prime di qualità. La nostra attenzione non sarà quindi rivolta solo alle calorie ma anche ai principi nutritivi quali carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, sali minerali e l'acqua, che devono essere apportati al nostro organismo in base alle quantità giornaliere indicative di energia e nutrienti (LARN). Ed ora, a seguire, una lista di cibi, sostanze e bevande anti-age che ho scelto per voi!

Sul podio frutta e verdura, in particolare i frutti di bosco!

Innanzitutto è fondamentale consumare almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura. Una porzione equivale a circa 250 grammi di verdura cruda o cotta, 50 grammi di verdura cruda a foglia e, indicativamente, 150 grammi per la frutta.

Questo gruppo di alimenti contiene infatti elevate quantità di polifenoli e appartengono a questa famiglia anche il resveratrolo e le antocianine, in grado di attivare in maniera specifica i meccanismi di longevità cellulare.

Troviamo il resveratrolo soprattutto nella frutta di colore rosso vivo e viola come uva, mirtilli, mirtilli rossi, more, bacche di goji o, più in generale, nei frutti di bosco, nella frutta secca e le arachidi (che non appartengono alla frutta secca perché sono legumi!) Il resveratrolo è contenuto anche nel vino (in quantità maggiori in quello rosso perché questa sostanza è presente nella buccia dell'uva nera), tuttavia per raggiungere i livelli di assunzione di resveratrolo proposti dai diversi studi, sarebbero necessarie quantità sicuramente dannose di vino (diversi litri al giorno!).

Le antocianine, oltre che nei frutti rossi, sono contenute ad esempio anche nelle arance, uva, cavolo rosso e carcadè e una dieta ricca in flavonoidi, contribuisce a ridurre il rischio di morte per malattie cardiovascolari.



Un pieno di vitamina C

Non dobbiamo dimenticare la sua assunzione giornaliera. Inoltre il quantitativo presente nei cibi può differenziarsi a seconda della maturità degli alimenti che la contengono, come vengono conservati e utilizzati per il consumo. La vitamina C è ampiamente presente in natura in molti vegetali ed è reperibile ad esempio negli agrumi (arance, limoni, mandarini, pompelmi, ecc.), ribes, ananas, kiwi, fragole, ciliegie, peperoni, prezzemolo, lattuga, spinaci, nella famiglia delle crucifere (broccoli, cavoli, cavolfiori, ecc.), rucola, radicchio, pomodori.

Tra le maggiori caratteristiche di questa vitamina spiccano le proprietà antiossidanti, cicatrizzanti, riduce la fragilità capillare, la tendenza alle emorragie, aumenta l'assorbimento del Ferro. Ricordiamo inoltre che per sfruttare al massimo le proprietà dei cibi ricchi di vitamina C, dovremmo consumarli preferibilmente crudi.

Tuttavia un metodo di cottura che preserva maggiormente questa vitamina è la frittura, perché permette di creare una crosticina intorno agli alimenti proteggendoli dal contatto con l'ossigeno e, in questo modo, la vitamina C si conserva fino all'80%. La frittura dovrà essere però occasionale quindi meglio scegliere cibi freschi, ma attenzione anche alla preparazione di una spremuta di arance; dovrà essere preparata e bevuta all'istante, perché questa vitamina si ossida facilmente! Si consiglia inoltre di bere una tazza abbondante di acqua e limone per fornire all'organismo un buon apporto idrico.

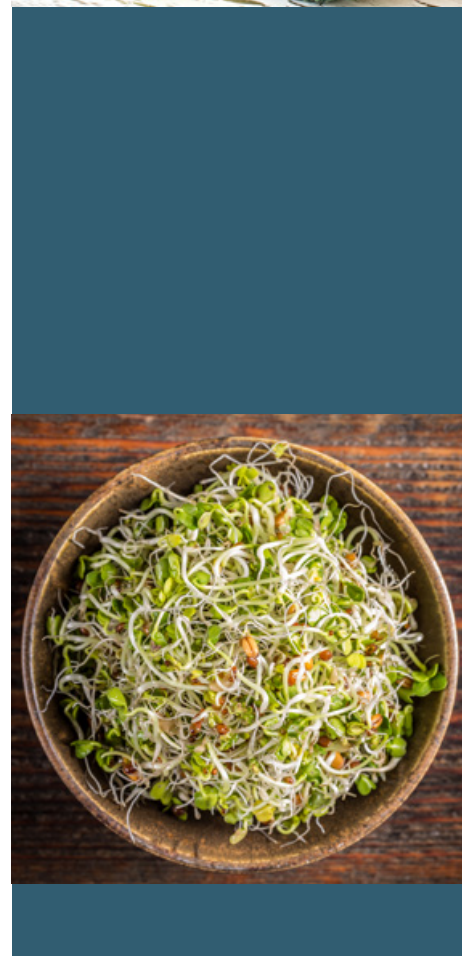
Germogli freschi: uno scrigno di salute

Sono davvero numerose le proprietà nutrizionali dei germogli che si possono ottenere, dopo un processo di germinazione, da cereali, legumi, semi, ecc.

Infatti i germogli, grazie agli enzimi che attivano il processo di germinazione e la trasformazione dei principi nutritivi, aumentano le difese energetiche dell'organismo risultando indicati anche per bambini, sportivi e anziani.

Questi vegetali, vera e propria miniera di sostanze vitali, non solo possono essere considerati un importante fattore di difesa per l'organismo, ma sono in grado di sostenerci anche in situazioni particolari quali ad esempio condizioni di stress psicofisico, debolezza, anemia, crescita, gravidanza ed allattamento, per combattere il colesterolo cattivo (grazie alle fibre contenute) e fortificare i tessuti muscolari.

Ogni vegetale ha un suo gusto caratteristico e i germogli dovreb-



bero essere consumati prevalentemente crudi, proprio per beneficiare delle loro eccezionali qualità, mentre per quanto riguarda l'eventuale quantità giornaliera da assumere, corrisponde a circa 2 cucchiaini per una persona adulta e 1-2 cucchiaini per i bambini. I germogli si possono acquistare già pronti, preferibilmente da agricoltura biologica, o prepararli in casa (vedi articolo "Freschi germogli, uno scrigno di salute a tavola" www.nutrirsidisalute.it).

Licopene, un antiossidante da privilegiare

Per mantenerci giovani dobbiamo introdurre gli antiossidanti e, tra questi, il licopene (un carotenoide precursore della vitamina A) sicuramente risulta essere uno tra i più presenti in natura. Come altri antiossidanti (es. luteina, zeaxantina) il licopene inibisce il processo infiammatorio, neutralizza i radicali liberi, impedisce la proliferazione delle cellule tumorali, esercitando un effetto anti-carcinogenetico soprattutto sulla prostata, e ripara il DNA danneggiato. Questa sostanza, è un carotenoide che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare ed è responsabile della colorazione rossa del pomodoro e di altri alimenti che la contengono come pompelmi rosa, arance rosse, anguria.

Tuttavia, malgrado sia presente in vari alimenti, per favorire il suo assorbimento è importante che il cibo che lo contiene sia cotto! Infatti la biodisponibilità del licopene è strettamente legata alla cottura quindi, per questo motivo, per ottimizzare le proprietà di questa sostanza, anziché consumare il pomodoro crudo, è meglio utilizzare prodotti a base di pomodoro cotto come salse, succo, passata, ecc.

Va inoltre ricordato che il licopene è una sostanza liposolubile, per cui il suo assorbimento aumenta notevolmente in presenza di oli o grassi.

Radicali liberi "intrappolati" dalla Vitamina E

Scopriamo innanzitutto quali sono gli alimenti più ricchi di vitamina E in ordine decrescente: olio di girasole, olio di mais, mandorle dolci, olio extravergine di oliva, olio di arachide, olio di soia, germe di grano, nocciole, avocado, noci pecan, pistacchi, noci, spinaci.

Il contenuto vitaminico viene ridotto dai processi di cottura, soprattutto dalla frittura e dalla cottura al forno quindi, se possibile, si consiglia di consumare i cibi a crudo.

La funzione più nota della vitamina E nell'organismo è quella antiossidante; ad esempio blocca i radicali liberi, principale causa dell'invecchiamento delle nostre cellule, protegge il Dna e le funzioni immunitarie.



Va inoltre ricordato che gli alimenti che contengono elevate quantità di vitamina C, possono favorire l'assorbimento della vitamina E, mentre la carenza alimentare di questa vitamina è rara, considerando la sua presenza in molti alimenti e le riserve di deposito. Segni di carenza di vitamina E possono causare neuropatia periferica (condizione morbosa che risulta da un deterioramento e da un cattivo funzionamento dei nervi periferici), miopia, retinopatia (gravi alterazioni della retina).

Cioccolato fondente

Amato da molti, anche il cioccolato è contemplato tra gli alimenti anti età grazie al contenuto di flavonoidi, soprattutto l'epicatechina, antiossidanti naturali che svolgono un ruolo fondamentale fungendo da "spazzini" nell'eliminazione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.

Questi composti svolgono inoltre anche importanti funzioni antinfiammatorie, antivirali, antinfettive, anti allergiche e antiaggreganti; tuttavia i flavonoidi non bruciano le calorie, che restano tali, quindi il consumo del cioccolato deve essere controllato! Finalmente però ciò che piace non fa male alla salute ma per poter beneficiare di questi effetti, si consiglia di consumare il cioccolato fondente con almeno il 75% di cacao.

Olio di semi di lino: la fonte più ricca di Omega 3 (acido linolenico)

Precisiamo innanzitutto cosa sono gli Omega-3.

Si tratta di acidi grassi appartenenti al gruppo dei cosiddetti "grassi buoni".

Oltre agli Omega-3 spesso si sente parlare anche di Omega-6, rispettivamente chiamati acido alfa-linolenico o ALA (18:3) e acido linoleico o LA (18:2).

Questi acidi grassi sono definiti essenziali perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli e quindi devono obbligatoriamente essere introdotti con i cibi presenti nella nostra dieta.

Principali funzioni svolte dagli Omega 3

- favoriscono la diminuzione dei trigliceridi
- regolano l'aggregazione delle piastrine rendendo il sangue più fluido
- partecipano alla produzione degli ormoni
- hanno proprietà anti-infiammatorie e, di conseguenza, potrebbero essere utile nel trattamento di malattie infiammatorie e autoimmuni, malattia coronarica, depressione, invecchiamento



- favoriscono la vitalità delle cellule del sistema nervoso centrale
- aumentano le difese immunitarie
- riducono il rischio dei tumori
- coadiuvanti nella cura della psoriasi e di altre patologie cutanee.

L'olio di lino è in assoluto tra tutti gli alimenti, sia di origine vegetale che animale, la fonte più ricca.

Nella tabella pubblicata dalla Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana, viene riportato che un solo cucchiaino di olio di lino (pari a 15 ml) fornisce circa 6,6 grammi di Omega 3, mentre 30 grammi di semi di lino macinati ne forniscono circa 3,2.

L'olio ottenuto dai semi di lino è altamente insaturo e pertanto viene facilmente danneggiato dalla luce, dal calore e dall'aria. Per questo motivo è solitamente reperibile refrigerato nei negozi di prodotti naturali ed è confezionato in bottiglie di vetro scuro per proteggerlo dalla luce.

L'olio di lino dovrà essere mantenuto nel frigorifero e, dall'apertura, si conserverà per circa 6-8 settimane, mantenendo inalterate le sue proprietà.

Catechine nel the verde

Le catechine sono potenti flavonoidi antiossidanti che si trovano in molte piante.

Tra i vegetali che ne sono particolarmente ricchi abbiamo essenzialmente il tè verde ed i suoi estratti, ma sono presenti anche nel cacao, nel cioccolato, nel vino e sono inoltre ben rappresentate anche nella frutta e verdura.

Le catechine offrono numerosi vantaggi grazie alle loro proprietà. Sono infatti immunostimolanti, inibiscono la perossidazione, migliorano in generale la salute del sistema immunitario.

Inoltre queste sostanze neutralizzano i radicali ambientali e promuovono la rigenerazione di altri antiossidanti, come la vitamina E, abbassano il colesterolo totale, aumentano l'HDL (colesterolo "buono") e migliorano la circolazione sanguigna.

Il consumo di tè verde è stato strettamente associato alla prevenzione del cancro.

Verdure di mare

Le alghe, chiamate anche verdure di mare, presentano tra le loro numerose proprietà, quella di chelare i metalli pesanti, ovvero ci aiutano a ridurre le sostanze inquinanti che possono accumularsi nel nostro organismo. Studi dell'università McGill di Montréal hanno dimostrato, ad esempio, che l'acido alginico può legare con le tossine del nostro corpo favorendone la naturale eliminazione, funzione svolta anche da tutte le fibre.



Soprattutto presso alcune popolazioni dell'Asia orientale, questi vegetali sono considerate un'importantissima fonte di benessere. Tra le più conosciute abbiamo le alghe Kombu, indicate soprattutto per l'ammollo dei legumi (sia per ammorbidire le fibre cellulose che per ridurre i gas intestinali) e sono spesso utilizzate anche per la preparazione base per brodi e zuppe.

Le alghe Hijiki contengono un'elevata quantità di calcio, presente in quantità leggermente minore anche nelle alghe Arame, mentre le alghe Nori sono prevalentemente utilizzate per la preparazione del sushi e hanno un elevato contenuto di vitamina A. Più di ogni altra alga, troviamo una notevole quantità di ferro nelle alghe Dulce, mentre le alghe Wakame anch'esse dal gusto delicato hanno proprietà ricostituenti e sono protagoniste soprattutto di zuppe e brodi.

Insolita sia per il suo colore trasparente (pur derivando da un'alga rossa) che per il suo sapore neutro, l'alga Agar-agar è leggermente lassativa, depurativa e contiene sostanze gelatinose che la rendono adatta come addensante per la preparazione sia di piatti dolci che salati.

Fibre alimentari: alleate del benessere!

La prima notifica da fare è che le fibre sono presenti solo nel regno vegetale.

Non esiste infatti alcun alimento animale che le contenga e questo è fondamentale per capire quanto sia importante, e obbligatorio, introdurre nel nostro regime alimentare alimenti di origine vegetale. Le fibre sono soprattutto presenti in frutta, verdure, legumi, cereali integrali (anche se in quantità differenziate a seconda dell'alimento) e una dieta senza scorie diventerà terreno fertile per moltissime malattie, tra cui anche i tumori.

Sono inoltre numerosissimi i benefici apportati da queste sostanze: danno un senso di sazietà aiutandoci a controllare l'introito calorico, controllano la glicemia, riducono il colesterolo cattivo. Sono inoltre indispensabili in caso di costipazione e particolarmente importanti per la salute dell'intestino.

Il consumo di 5 porzioni al giorno di frutta, verdura ed altri alimenti vegetali, contribuisce a soddisfare il quantitativo di fibre corrispondente a circa 25-30 grammi di fibre.

Un sorso di vitalità nei succhi vegetali!

Dobbiamo innanzitutto precisare che questi succhi vegetali, non devono intendersi sostitutivi delle 5 porzioni raccomandate di frutta e verdura che dovremmo consumare ogni giorno, in modo da garantire la corretta assunzione di fibra alimentare che, attraverso l'estrazione dei succhi, viene inevitabilmente persa.



Tuttavia le loro proprietà sono molteplici e dipendono, ovviamente, dalla tipologia di vegetale utilizzato, ma anche da come sono estratti.

Sapete le differenze tra un succo ottenuto da un estrattore o da una centrifuga?

Una tra le principali diversità consiste nel fatto che gli “estrattori di succo” lavorano ad una velocità minore rispetto alle centrifughe.

Una centrifuga può raggiungere anche i 18.000 giri al minuto, mentre un buon estrattore ha una velocità media tra i 30 e i 50 giri al minuto. Questo significa che la lama della centrifuga, lavorando così velocemente, genera calore e altera i nutrienti, in particolare il patrimonio vitaminico, favorendo così il processo di ossidazione che distrugge parte degli enzimi vivi presenti nel succo, anche per l’aria che viene incamerata.

Le basse velocità invece non surriscaldano ed è per questo che l’estrattore è anche chiamato “estrattore a freddo” oppure “masticatore”, perché non spezza il cibo ma lo “mastica” favorendo così l’estrazione di tutti i nutrienti senza ossidarli.

Consente inoltre anche l’estrazione di succhi di vegetali molto duri come ad esempio le mandorle, il cocco, le noci, operazione improponibile con l’utilizzo di una centrifuga.

Anche la quantità di nutrienti è maggiore perché l’estrattore riesce a rompere maggiormente le fibre di tutti i vegetali (anche di vegetali ed erbe aromatiche a foglia), si ottiene poco scarto che in parte può essere utilizzato per altre preparazioni e una quantità elevata di succo, pari a circa il 30% in più di quello ottenuto con una centrifuga.

Ricordiamo che i nutrienti dei succhi, sia ottenuti con l’estrattore che con la centrifuga, sono assimilati più velocemente dal nostro organismo rispetto ai rispettivi alimenti solidi da cui vengono ricavati ed hanno un tempo di digestione più breve.

Questo anche per l’assenza di fibra, che però non deve essere considerata una sostanza negativa perché, sappiamo, svolge importanti funzioni.

Per questo motivo i migliori estrattori sono anche dotati di accessori con filtri, a maglia più o meno sottile, che consentono di far passare una parte di fibre e permettono inoltre di ottenere un succo più liquido, più denso e corposo; grazie ai vari accessori è possibile preparare anche sorbetti, latte vegetale ottenuti da vari semi, frappè, salse e altre gustose preparazioni.

Questi succhi, non subendo alcun tipo di cottura, non perdono importanti nutrienti. Possiamo citare ad esempio enzimi, sali minerali, vitamine, amminoacidi e un altro aspetto da conside-



rare, non di poca importanza, non contengono coloranti e conservanti. Se si desidera ottimizzare le loro proprietà, si consiglia di acquistare ingredienti da agricoltura biologica.

Scegli cibi a basso indice glicemico

L'indice glicemico misura la velocità con cui il valore della glicemia si innalza nel sangue, dopo aver assunto un alimento contenente una determinata quantità di carboidrati.

Un indice glicemico più basso implica una minore quantità di insulina in circolo nell'organismo e un lavoro più leggero per il pancreas. Infatti, introducendo alimenti a basso indice glicemico, eviteremo un eccessivo aumento della glicemia che avrebbe effetti negativi sulla salute della ghiandola pancreatica.

Quali sono gli alimenti a basso indice glicemico (IG)?

“In generale la maggior parte degli ortaggi sono a basso IG come ad esempio zucchine, spinaci, scalogno, sedano, ravanello, porri, peperoni, insalata, indivia, germogli, finocchi, cipolla, crauti, cetriolo, cavolini di Bruxelles, cavolo, cavolfiore, broccoli. Ricordiamo che le patate non sono verdure ma tuberi, con un IG più elevato.

Tra i vari frutti a basso indice glicemico abbiamo mele, pere, pesche, prugne, pompelmo, albicocche, ribes, lamponi, mentre tra i legumi citiamo ad esempio la soia, fagioli rossi e neri, cannellini, borlotti, lenticchie, azuki, ceci, piselli. Nella classificazione invece dei cereali e derivati quelli con IG più basso sono quelli integrali: pasta integrale (cotta al dente), pane 100% integrale con lievito naturale, cereali germogliati, avena, fiocchi d'avena, segale, riso basmati integrale, riso integrale, riso selvatico e, tra i cereali “non cereali”, possiamo annoverare la quinoa e il grano saraceno. Bisogna sempre tenere presente che i cereali integrali, e di conseguenza le farine da essi ricavate, hanno un IG minore rispetto ai corrispettivi raffinati e sono dunque da prediligere nell'ottica di una dieta che voglia controllare l'indice glicemico.

Altri alimenti a basso IG sono ad esempio: tofu, salsa di soia (tamari), mandorle, farina di mandorle (senza zuccheri), anacardi, temphe, farina di ceci, farina di soia, passata di pomodoro, senape (senza zuccheri), semi di girasole, semi di lino, semi di zucca, semi di papavero, lievito di birra, erbe aromatiche e spezie.

La curcuma: spezia della giovinezza

La curcuma contiene centinaia di componenti, ma gli studi si sono concentrati soprattutto sulla curcumina, principio attivo al quale sono state attribuite numerose attività farmacologiche tra le quali anche proprietà antiossidanti, antimicrobiche e antitumorali (se abbinata al pepe).



Questa spezia (che appartiene alla famiglia delle Zingiberaceae come lo zenzero ed il cardamomo) è inoltre un eccezionale antinfiammatorio in grado di ridurre i meccanismi infiammatori nell'organismo, soprattutto quelli che coinvolgono le articolazioni. Infatti la ricerca ha dimostrato che la curcumina è una molecola altamente pleiotropica, cioè in grado di interagire con numerosi bersagli molecolari coinvolti nel processo infiammatorio. Come medicina, la curcuma è conosciuta ed utilizzata fin dall'antichità soprattutto in India, oltre ovviamente al suo impiego come spezia (presente in numerose preparazioni culinarie) e adoperata come colorante.

Erbe aromatiche amiche della salute e per ridurre il sale

I benefici delle erbe aromatiche sono confermate da diversi studi tra i quali uno studio pubblicato sul Journal of Food Composition and Analysis, dove si asserisce che le erbe rappresentano un'eccellente fonte di antiossidanti che, tra le azioni principali, possono rallentare l'invecchiamento. In genere questi aromi vengono utilizzati in piccole quantità o addirittura non sono contemplati in cucina, mentre dovrebbero essere consumate ogni giorno ed arricchire numerosissime preparazioni.

Insaporiamo quindi i cibi con erbe aromatiche come ad esempio rosmarino, salvia, menta, timo, origano, maggiorana, erba cipollina, semi di finocchio, basilico, prezzemolo ed esaltiamo il sapore degli alimenti usando anche il succo di limone e l'aceto.

Questo ci consentirà di ridurre progressivamente l'uso del sale in cucina, ma anche a tavola, e cerchiamo di preferire quello iodato (sale arricchito con iodio) facendo comunque attenzione a non superare la quantità di 5 grammi al giorno, al fine di prevenire numerose patologie legate al consumo eccessivo di questo condimento, in primis l'ipertensione.

Aumenta il consumo di legumi

Gli studi effettuati sulla popolazione non più giovane di diversi gruppi etnici, dimostrano come l'assunzione di legumi potrebbe aumentare la longevità e ridurre il rischio di morte del 7%-8%, per ogni 20 grammi di legumi assunti al giorno.

Ad aumentare le aspettative di vita non sarebbe tanto la limitazione delle carni e, più in generale delle proteine animali, quanto piuttosto un'intrinseca capacità dei legumi di favorire la crescita di una flora batterica intestinale "sana", capace di promuovere la riduzione dell'incidenza dei tumori al colon.

Questi preziosi vegetali inoltre:



- sono proteine di origine vegetale di buona qualità
- danno un elevato senso di sazietà e permettono di ridurre l'introito calorico
- costano molto poco rispetto a qualsiasi altro alimento proteico, soprattutto se si considerano le proteine animali (carne, pesce, formaggi, affettati, ecc.)
- l'abbondante presenza di fibre aiuta l'organismo ad abbassare il colesterolo cattivo nel sangue, riducendo il rischio di patologie cardiovascolari
- limitano la concentrazione di trigliceridi e zuccheri
- alcune sostanze presenti nei legumi (es. la lecitina) hanno degli effetti positivi sul sistema nervoso
- contengono pochissimi grassi (ad eccezione della soia) di elevata qualità
- hanno un basso impatto ambientale
- consentono la preparazione di salutari, squisite e semplici ricette

Attenzione al grasso viscerale (e all'ago della bilancia)!

Anche gli zuccheri in eccesso vengono trasformati dal fegato in trigliceridi (grassi) che, successivamente, saranno immagazzinati nelle cellule del tessuto adiposo (dette adipociti) e costituiranno il grasso di deposito.

Questo grasso sarà infatti collocato o sotto la pelle (grasso sottocutaneo), tra le fibre muscolari (grasso intramuscolare) o nella zona addominale (grasso addominale o viscerale) ed è proprio quest'ultimo che dà origine alla cosiddetta "pancia" di cui molti si preoccupano, soprattutto per una questione estetica.

In realtà, più che per questa motivazione, dovrebbe essere considerato molto pericoloso principalmente per la nostra salute; sono infatti sempre più scientificamente dimostrate le conseguenze negative di questo "deposito" come ad esempio obesità, diabete di tipo 2, aterosclerosi, ictus ed altre patologie cardiovascolari. Il grasso viscerale lo possiamo anche misurare semplicemente posizionando un metro da sarta intorno alla vita (tenuto in modo orizzontale e parallelo al pavimento) e confrontando poi i centimetri rilevati con i valori di riferimento presenti nell'immagine. Spero possa far piacere sapere che il grasso viscerale, è il primo ad essere eliminato in caso di bisogno.

Ecco elencate alcune tra le principali regole basilari da seguire, adatte anche per coloro che devono tenere sotto controllo l'ago



della bilancia che se indice di un peso elevato, può altrettanto essere causa di numerose patologie.

- Controlla il consumo di grassi. Sarebbe opportuno limitare l'introito di lipidi al 30% rispetto alle calorie giornaliere, facendo attenzione ai grassi trans perché causano l'indurimento delle arterie coronarie e aumentano il tessuto adiposo viscerale. Attenzione anche ai grassi saturi presenti prevalentemente negli alimenti di origine animale.
- Riduci il consumo di zuccheri semplici contenuti in dolci e bevande zuccherate.
- Garantisci la giusta quantità di fibre
- Si raccomanda di fare due ore e mezza di attività aerobica a intensità moderata alla settimana (camminata, jogging, nuoto, ciclismo ed escursionismo) integrando un allenamento con i pesi o di resistenza. È stato infatti dimostrato che è uno dei metodi più efficaci per eliminare il grasso viscerale.
- Dormi almeno 7 ore. Secondo alcuni studi, chi dorme meno di sei ore a notte tende ad accumulare più grasso viscerale.
- Rinuncia al fumo (e a qualsiasi altro tipo di prodotto a base di tabacco) e alcool, perché sono stati associati a un maggiore accumulo di grasso viscerale.
- Pesati una volta alla settimana. Per un dimagrimento sano, e non solo per eliminare il grasso viscerale, dovresti perdere circa 500 grammi o un chilo alla settimana.

Acqua, principale fonte di vita!

È l'acqua il primo elemento antiaging ed è indispensabile per la nostra vita!

Infatti, solo la presenza di acqua può assicurare una corretta funzionalità dell'organismo e sono inoltre numerose le sue funzioni. Ad esempio svolge un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto, nell'utilizzazione degli stessi nutrienti e ricordiamo che tutte le reazioni chimiche avvengono in presenza dell'acqua. Inoltre attraverso gli organi emuntori elimina le sostanze tossiche dal nostro corpo e regola la pressione arteriosa. Non vi è alcun sistema all'interno dell'organismo che non dipenda direttamente dall'acqua, quindi è facile intuire che mantenere un giusto "bilancio idrico" (rapporto tra le "entrate" e le "uscite" giornaliere di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, medio e lungo termine.

L'assunzione idrica non è uguale per tutti ma, indicativamente si consiglia di assumere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno.

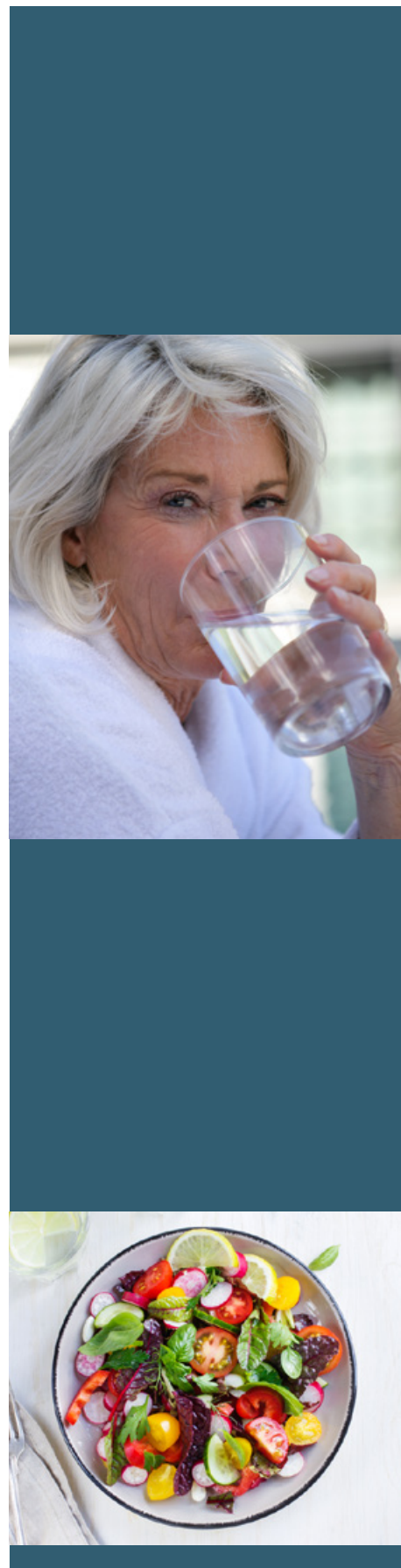


Ricordiamo che il nostro corpo perde continuamente acqua attraverso le urine, le feci, la sudorazione e la respirazione, quindi è di estrema importanza non disidratare l'organismo.

Uno stato persistente di disidratazione, può infatti compromettere sia le capacità fisiche che quelle mentali del nostro organismo. Alcuni consigli per una corretta idratazione:

- Asseconda sempre il senso di sete e, meglio, cerca di anticiparlo bevendo a sufficienza. Ricorda inoltre che i bambini sono maggiormente esposti a rischio di disidratazione rispetto agli adulti.
- Bevi frequentemente e in piccole quantità. Bevi lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni.
- Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete. L'anziano infatti è particolarmente vulnerabile; la disidratazione in questa fascia di età è associata a una compromissione generale dello stato di salute.
- L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua, tanto quella del rubinetto quanto quella imbottigliata, entrambe sicure e controllate. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.
- È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente (sudare è fondamentale per regolare la temperatura corporea) o di ingrassare (l'acqua non apporta calorie).
- Durante e dopo l'attività fisica bevi per reintegrare prontamente e tempestivamente le perdite dovute alla sudorazione, ricorrendo prevalentemente all'acqua.
- In determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad esempio gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata adeguatamente e tempestivamente.
- Acquista cibi di qualità e assumili nella giusta quantità
- Fai la spesa con la tua bisnonna e sii parsimonioso come era lei!

La ricerca di prodotti e piatti genuini con ingredienti semplici, di qualità e meno artefatti è, per fortuna, un'esigenza sempre più sentita da molti consumatori consapevoli.



Oggigiorno, infatti, la maggior parte degli alimenti che mettiamo nel carrello contengono numerosi additivi chimici (come coloranti, conservanti, emulsionanti, stabilizzanti, addensanti, gelificanti, esaltatori di sapidità) alcuni dei quali sono responsabili dell'incremento delle sempre più diffuse allergie alimentari, come ad esempio i solfiti.

Risulta quindi essere necessario un "ritorno alla natura", cioè alla riscoperta di cibi poveri ma ricchi di nutrienti, che la nostra bisnonna conosceva!

Vi invito infatti a leggere sempre, e con attenzione, le etichette alimentari e a non acquistare ciò che tra gli ingredienti elencati non comprendete e, se possibile, date preferenza a prodotti di stagione, km zero e biologici.

Non dobbiamo tuttavia sottovalutare anche l'aspetto delle quantità delle porzioni che consumiamo troppo spesso abbondanti, seppur genuine.

Le mamme esagerano a tavola anche con i loro bambini ed oggi in Italia, quasi un bambino su 3 è in sovrappeso o obeso. Infatti tra i principali fattori di rischio dell'obesità, anche dei più piccoli così come degli adulti, abbiamo oltre alla familiarità e la sedentarietà proprio la scorretta alimentazione e quindi, anche per questo motivo, l'attenzione alle porzioni sta acquisendo in educazione alimentare un'importanza crescente, proprio a causa della possibile correlazione del peso corporeo con la dimensione media delle porzioni dei cibi.

A tal proposito vi consiglio l'atlante fotografico realizzato dall'ATS di Bergamo (ex Asl) disponibile on line https://www.ats-bg.it/servizi/notizie/notizie_fase02.aspx?ID=12950

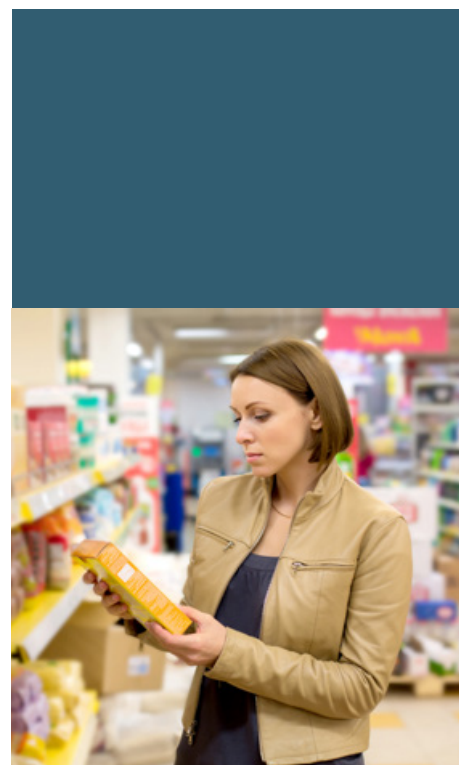
Adotta sani stili di vita!

Si sta diffondendo sempre più la cultura del benessere in concomitanza con una nuova consapevolezza del valore di sani stili di vita, quali ad esempio non abusare con il consumo di alcol, non fumare, praticare un'attività fisica, ecc. (www.salute.gov.it)

Fumo

Il fumo fa male a uomini e donne, ma le donne che fumano hanno diversi motivi per fare particolare attenzione, anche in considerazione del loro ruolo familiare e sociale quali promotrici e custodi della salute.

In Italia la mortalità e l'incidenza di carcinoma polmonare, una delle principali patologie fumo-correlate, sono in calo tra gli uomini, ma in aumento tra le donne, per le quali questa patologia ha superato il tumore allo stomaco, divenendo la terza causa di



morte per neoplasia, dopo il tumore al seno e al colon-retto.

Il fumo è un fattore di rischio anche per lo sviluppo dell'osteoporosi, con aumentato rischio di fratture.

La nicotina restringe i vasi sanguigni attraverso i quali avviene il trasporto di sostanze nutritive alle ossa, mentre altre sostanze contenute nel tabacco accelerano la distruzione del tessuto osseo.

Le fumatrici soffrono di disturbi del ciclo mestruale e rischiano una menopausa anticipata e, se assumono contraccettivi orali, si espongono ad un aumentato rischio di trombosi, infarto miocardico e ictus. Il fumo riduce la fertilità, maschile e femminile, e durante la gestazione sottrae ossigeno al nascituro, riducendo l'assunzione di sostanze nutrienti, con maggiore rischio di aborti, nascite premature o con basso peso alla nascita.

Ha inoltre effetti negativi sulla produzione del latte e le sostanze dannose in esso contenute sono trasmesse al bambino con l'allattamento.

Anche il fumo passivo è pericoloso e l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha stimato che i figli di madri fumatrici hanno un eccesso di rischio del 70% di infezioni delle basse vie respiratorie rispetto ai figli di non fumatrici ed aumenta anche la probabilità di morte improvvisa del lattante (SIDS).

Il fumo riduce l'ossigenazione della pelle e determina la produzione di radicali liberi, particelle che danneggiano le cellule cutanee. La pelle del viso appare rugosa e spenta, mentre le punte delle dita ed i denti ingialliscono.

Risulta inoltre essere il principale fattore di rischio per lo sviluppo di tumori o di alterazioni del cavo orale e di parodontiti, ossia infiammazioni della gengiva e del parodonto che causano la mobilità dei denti e la loro caduta precoce.

Alcol

L'alcol è una sostanza tossica, cancerogena con proprietà psicoattive. Non è possibile individuare quantità "raccomandabili" o "sicure per la salute" ma è possibile unicamente ammettere la definizione di "consumo a basso rischio".

Per le donne adulte per "consumo a basso rischio" si intende non superare 10 g di alcol al giorno die (1 UA/die); in gravidanza non è indicato bere alcolici, per gli uomini adulti il limite è inferiore a 20 g al giorno (2 UA/die).

Per tutti i minorenni il "consumo a basso rischio" è pari a zero UA/die. A rafforzare tale indicazione in Italia abbiamo la Legge 189/2012 che vieta la somministrazione e la vendita di bevande alcoliche ai minorenni.

Per le persone con età superiore ai 65 anni il limite giornaliero non deve superare i 10 g al giorno (1 UA/die).





Attività fisica

Cos'è l'attività fisica?

L'attività fisica è qualsiasi movimento del corpo che richieda energia, incluse dunque anche le normali attività quotidiane, come camminare, correre, fare le scale, ballare, praticare giardinaggio, ecc.

Affinché l'attività fisica possa essere vantaggiosa per la salute, deve essere moderata o intensa e deve durare almeno 30 minuti al giorno.

Le attività moderate sono ad esempio: escursioni a piedi, giardinaggio leggero, danza, golf, ciclismo (meno di 16 km/h), marcia (meno di 5,6 km/h), sollevamento pesi leggeri, stretching.

Attività intense: jogging (almeno 8 km/h), ciclismo (oltre 16 km/h), nuoto (ad esempio stile libero lento), aerobica, marcia (almeno 7,2 km/h), giardinaggio pesante (come tagliare legna), sollevamento pesi (pesanti), pallacanestro, agonistica.

Le attività fisiche più leggere rispetto a quelle indicate come "moderate" non vanno conteggiate, perché non fanno aumentare la frequenza cardiaca; ad esempio, passeggiate lente, normali lavori domestici.

Perché è importante?

Uno stile di vita fisicamente attivo è uno dei segreti per vivere più a lungo, in salute e più felici. Infatti l'attività fisica è un grande aiuto per contrastare lo stress e dona benessere, oltre che far raggiungere il peso forma e ridurre il rischio di malattie croniche.

Ecco alcuni tra i principali benefici:

- Attenua stress, stati d'ansia, depressione.
- Aumenta l'autostima, l'autocontrollo e la sensazione di benessere generale.
- Rinforza ossa, muscoli e articolazioni.
- Aumenta forza e resistenza muscolari.
- Aiuta a rimanere in forma.
- Mantiene sotto controllo il peso corporeo.
- Migliora la regolazione della pressione negli ipertesi e l'equilibrio glicemico nei diabetici.
- Diminuisce il rischio di malattie croniche (malattie vascolari, alcuni tipi di cancro, diabete mellito tipo 2).

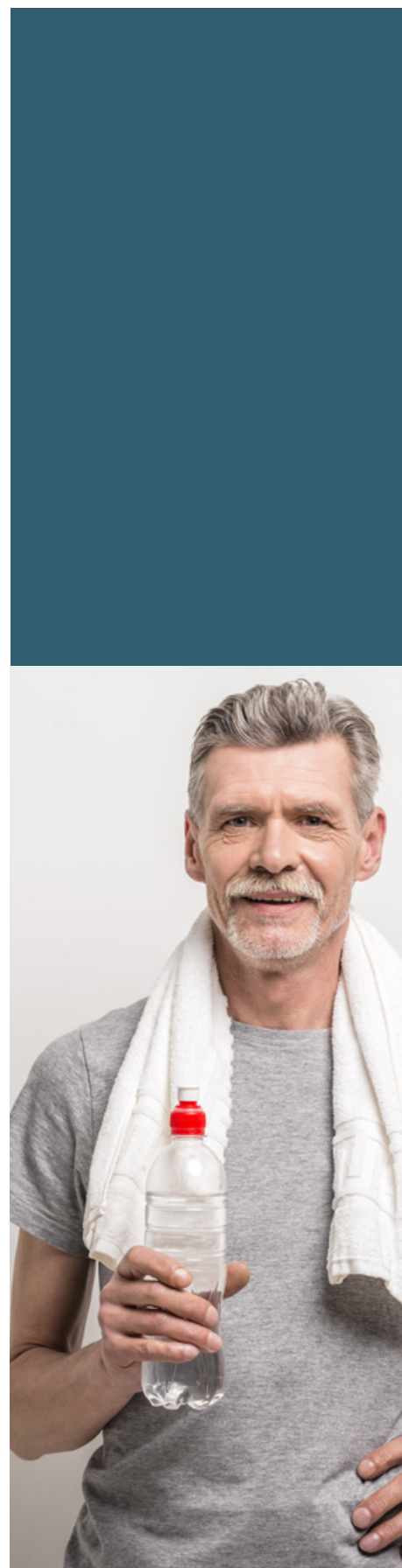
Sono proprio l'attività fisica e l'alimentazione i due fattori dello stile di vita determinanti per la buona salute. Occorre anche ricordare che con l'avanzare dell'età il metabolismo è rallentato, quindi occorre mangiare di meno e muoversi di più.

Questi i tipi di attività fisica consigliati in quanto più salutari:

- **Attività aerobiche:** migliorano la funzionalità dell'apparato cardiorespiratorio, in quanto aumentano la respirazione e il ritmo cardiaco e inoltre migliorano il metabolismo dei grassi e degli zuccheri. Consistono in attività come: camminare a passo veloce, nuotare, andare in bicicletta, fare jogging.
- **Attività di resistenza, di trasporto-sollevamento pesi e rinforzo muscolare:** aumentano e mantengono la massa muscolare e ossea, lavorando contro la forza di gravità; ad esempio: sollevare pesi, portare in braccio un bambino.
- **Attività che stimolano l'equilibrio e lo stretching:** migliorano la stabilità posturale e l'elasticità muscolo-tendinea e articolare, riducendo il rischio di traumi accidentali; sono attività come lo stretching, il tai chi chuan, lo yoga, la danza e le arti marziali.

Consigli utili

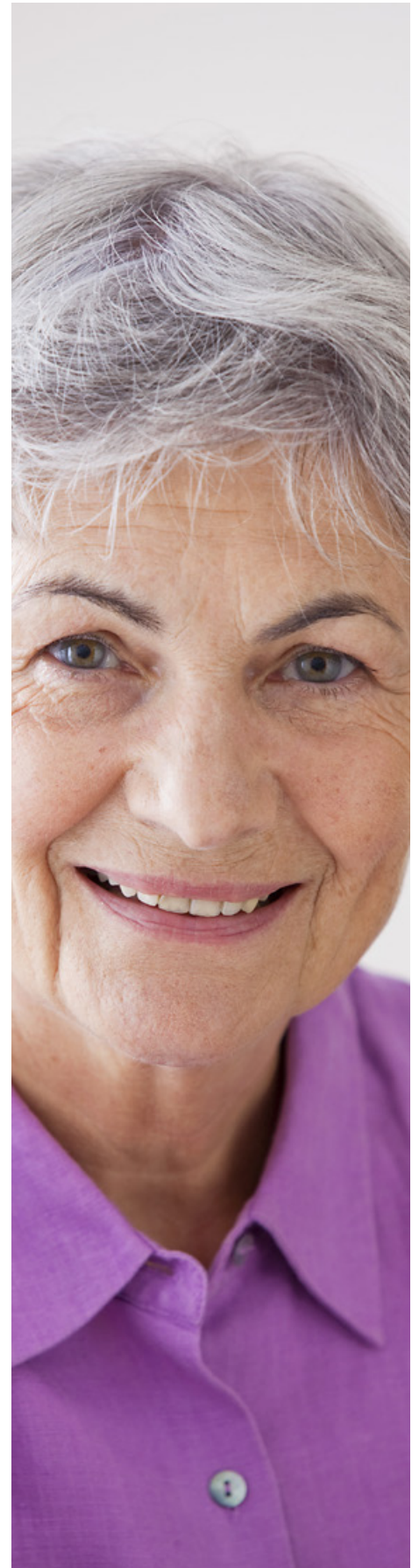
- Fai dell'attività fisica un'abitudine, una routine, sarà molto più facile portarla avanti in modo costante.
- Scegli un'attività che ti piace oppure da poter svolgere all'interno della tua routine quotidiana, come andare al lavoro a piedi a passo veloce o anche soltanto a fare la spesa. Oppure iscriviti a dei corsi, variando gli esercizi nei diversi giorni.



-
- Per totalizzare 30 minuti di attività fisica ogni giorno puoi fare 2 camminate a passo veloce di 15 minuti o andare in piscina 3 volte la settimana e nei restanti giorni cerca sempre di muoverti. Non fare mai meno di 10 minuti di attività alla volta, non ha lo stesso effetto.

Per mantenerti in forma nell'attività quotidiana:

- Non usare l'ascensore ma fai sempre le scale a piedi, velocemente.
- Cammina sempre a passo veloce, come se fossi in ritardo.
- Usa la macchina il meno possibile: vai a piedi quando puoi o in bici o in autobus.
- Quando usi l'auto, parcheggia lontano, in modo da fare un pezzo a piedi. Se vai in bus scendi una fermata prima e copri a piedi il restante tragitto.
- Quando sei in piedi ad aspettare (ad esempio il bus), passeggia avanti e indietro e alzati su e giù sulle punte dei piedi (il movimento è anche utile per prevenire gli svenimenti a chi soffre di pressione bassa).
- Prima di fare la doccia, fai 5-10 flessioni. In un anno ne avrai fatte 1800-3600!
- Mentre guardi la TV fai esercizi di stretching o pedala su una cyclette.
- Se nelle pause in ufficio esci per andare al bar, usa invece quel tempo per camminare 10 minuti, magari con un collega.
- Anche i lavori domestici sono attività fisica!
- Se hai un giardino di cui occuparti, ottimi esercizi sono tagliare l'erba con un tagliaerba a spinta, potare le siepi con la cesoia, rastrellare le foglie secche.
- Prima di andare a dormire fai una camminata.
- Gioca coi tuoi figli a rincorrersi, nascondino, pallone, ping-pong.
- Cammina in compagnia, è più stimolante!
- Passeggia col tuo cane.
- Vai a ballare.
- Iscriviti a corsi di yoga, arti marziali, aerobica, acquagym.
- Scegli uno sport che ti piace e dedica tempo a praticarlo: tennis, calcio, basket, pallavolo, ping-pong, nuoto, canoa, sci, ciclismo, canottaggio.
- Quando sei in vacanza, fai lunghe passeggiate nella natura o



gite in bicicletta e coinvolgi tutta la famiglia.

- L'attività fisica è uno dei piaceri della vita! (Fonte: www.piattoveg.info)

Il sole è un vero toccasana e allunga la vita

Lo ha confermato uno studio svedese pubblicato sul Journal of Internal Medicine dopo aver seguito, per vent'anni, quasi trentamila donne.

I ricercatori hanno visto che chi si espone abitualmente al sole vive più a lungo tanto che, secondo il responsabile dello studio Pelle Lindqvist, la mancata esposizione al sole potrebbe rappresentare un rischio elevato come il fumo.

È infatti il sole che ci permette di sintetizzare la vitamina D.

Pochissimi cibi contengono vitamina D e in quantità non sufficienti a coprire il suo fabbisogno, ma risulta essere fondamentale per la nostra salute soprattutto per fissare il calcio nelle ossa. È sufficiente un'esposizione alla luce solare di circa 10 minuti ogni giorno (oppure 20 minuti ogni due giorni) anche in assenza del sole, per permettere all'organismo di produrre vitamina D grazie alla radiazione UVB. si ricorda di esporre alla luce solare almeno il 15-20% della superficie corporea (per esempio arti superiori e volto). Molte persone hanno nel sangue livelli insufficienti di vitamina D e, previa prescrizione medica, si dovrà ricorrere eventualmente ad integratori o ad alimenti fortificati, perché quando i livelli di questa vitamina nell'organismo sono costantemente bassi, ci espongono al rischio di numerose patologie con particolare riferimento ai tumori.

Altri studi mostrano che le radiazioni solari hanno anche altri effetti, non collegati alla vitamina D, sui ritmi circadiani, sul metabolismo e sul tono dell'umore.

E, per finire: Il decalogo dei segreti dei centenari

Sbirciando qua e là tra i segreti dei centenari (ed alcune radicate convinzioni) ho trovato queste dichiarazioni.

- Nascere in una famiglia di persone longeve
- Essere un po' "egoista"...
- Essere ottimisti e avere una gran voglia di vivere!
- Mangiare in modo sano
- Nascere ... femmine!



- Tenersi in forma e muoversi
- Fare prevenzione
- Non fumare
- Avere un po' di fortuna ...
- Aver fede

Chissà che qualche consiglio presente in questo articolo ci aiuti a vivere più a lungo o, perlomeno, a dedicare più tempo e investire di più sulla nostra salute e, vi assicuro, sarebbe già un bel successo... Lunga vita a tutti!

I contenuti di questo articolo non hanno lo scopo di fornire consigli medici individuali. Tutte le prescrizioni mediche vanno richieste direttamente a professionisti qualificati.

Riferimenti bibliografici e sitografici:

- “The China Study” T. Colin Campbell PhD e Thomas M. Campbell II
- “Antiaging con gusto” Chiara Manzi Sperling & Kupfer Edizioni 2014
- “LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia” IV Revisione SINU 2014
- “Buono, sano, vegano” Michela De Petris Mondadori 2015
- “Frutti di bosco Elisir di salute e giovinezza” Margarete Dressler Edizioni Armenia
- “La dieta slow-aging” Pier Paolo Rovatti Gribaudo Edizioni
- American Journal of Epidemiology
- www.pubmed.org
- www.salute.gov
- www.sinu.it
- www.ats.bg.it
- nut.entecra.it
- jn.nutrition.org
- www.airc.it
- it.wikihow.com
- www.scienzavegetariana.it
- www.vegpyramid.info
- www.greenme.it
- www.viveresano.net
- www.benessere360.com

Rossana Madaschi
 Dietista e Docente di Scienza dell’Alimentazione
 Cell. 347.0332740
 e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

