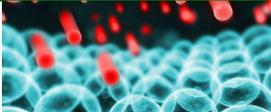


Scopriamo **Il gusto della salute** **in cucina**

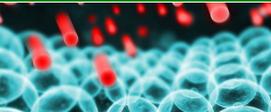
*Come approcciarsi ad una cucina
salutare senza rinunciare al gusto*

PRIMA SERATA





I RADICALI LIBERI



I Radicali Liberi sono piccolissime molecole che si formano normalmente durante i processi di respirazione della cellula, sono molecole altamente reattive, e sono i veri 'cattivi' dei processi biologici perché reagiscono con tutte le molecole di cui il corpo è costituito, proteine, lipidi, e il DNA. La reazione che viene generata è simile a quanto avviene in una reazione nucleare, il radicale libero reagisce con la molecola, questa colpita diventa a sua volta reattiva verso le molecole simili (come ad esempio proteine, lipidi di struttura della cellula, ecc) si innesca così reazione a catena! Che porterà alla distruzione della struttura cellulare nel suo complesso la quale è costituita appunto da proteine e lipidi..se invece colpisce il DNA porta a mutazioni che possono generare una cellula cancerosa.

Ma per fortuna tutto questo è in equilibrio con gli enzimi riparatori, che abbiamo all'interno delle cellule che aggiustano le proteine accorciate, che riparano i lipidi di struttura della cellula e che permettono di riparare le mutazioni del DNA.

I radicali liberi possono arrivare nel nostro organismo anche tramite fattori esterni tipo: il fumo di sigaretta, l'inquinamento ambientale, le radiazioni eccitanti (UV) e ionizzanti, i farmaci, i pesticidi, le tossine. Anche lo stile di vita sedentario che porta alla poca ossigenazione il pH acido tissutale dato da una alimentazione ricca di grassi e proteine e carboidrati porteranno all'incremento di queste molecole. Quindi un aumento dei ROS (radicali liberi dell'ossigeno) insieme a una diminuzione naturale dell'efficacia degli enzimi riparatori dati dal processo di invecchiamento, porteranno allo sbilanciamento dell'equilibrio generando uno stress ossidativo di tutto l'organismo. Avviene cioè una reazione incontrollabile perché DNA viene piano piano sempre più danneggiato dall'eccesso di queste molecole portando alla produzione di enzimi riparatori sempre meno efficaci, questo loop porterà alla fine a non riparare più i danni e genererà tutte le disfunzioni della vecchiaia, in particolare malattie dell'apparato cardiocircolatorio e tumori. Per fortuna in natura sono presenti dei fortissimi agenti antiossidanti che hanno il compito di ossidarsi al posto delle nostre molecole e di bloccare la reazione questi complessi altamente altruisti, sono vegetali e sono legati al colore della frutta e della verdura.

ROSSO: È nelle fragole, nel pomodoro, nei peperoni, nel radicchio. Contiene molecole quali carotenoidi, acido retinoico o vitamina A polifenoli, antocianine e il licopene

GIALLO/ARANCIO: E' nella zucca, nei peperoni, nelle carote, nei crostacei. Contiene beta carotene e astaxantina dei crostacei e nelle uova di pesce ideali contro l'invecchiamento cutaneo.

VERDE: è in tutti gli alimenti a foglia verde, nelle zucchine, nei broccoli: Contiene clorofilla, acido folico alimenti che ossigenano il metabolismo.

BIANCO: E' nell'aglio, porro, cipolla, finocchio, cavolfiore, ricchi di polifenoli di zolfo, selenio ideali per le unghie e i capelli, mentre la genisteina dei germogli di soia inibisce la proliferazione neoplastica.

VIOLA: E' nei mirtilli, nei carciofi, nell'uva ricchi di polifenoli e antociani che sono tra i più potenti antiossidanti..per riparare il DNA dall'attacco dei radicali liberi.

CONTROLLARE L'ACIDITA' CORPOREA

Il metabolismo cellulare produce ioni idrogeno, che vengono controllati e rimossi al fine di non creare condizioni di acidosi nei tessuti. Con il passare degli anni insieme ad una alimentazione carica di proteine e grassi, fumo, alcol o una vita sedentaria, le cellule non riescono a controllare l'eccessiva produzione di ioni idrogeni. Il risultato è un aumento dell'acidità corporea. Molte persone soffrono di questo inquinamento da idrogeno senza saperlo, ma lo sentono nel loro organismo che degenera ed invecchia prima.

L'acidità corporea varia nel corso della giornata! E' molto alta nella mattina dopo il lungo digiuno notturno. Va quindi scelta una alimentazione in grado di tamponare l'eccesso di acidificazione corporea. Non fare una giusta colazione, prolunga nella giornata l'effetto negativo di questo stato, portando altre agli effetti degenerativi.

Gli alimenti consigliati sono frutta e verdura che hanno una valida ed efficace azione contro l'acidità tissutale, interna all'organismo. Il limone è ricco di acido citrico, che si trasforma all'interno dell'organismo in citrati, con decisa azione contro l'acidità metabolica. Anche l'acqua ricca di calcio e magnesio è molto utile per il controllo della acidità corporea, pertanto bere almeno due bicchieri di acqua al mattino è molto utile.

Gli alimenti vegetali che contrastano l'acidità corporea sono:

spinaci

sedano

lattuga

patate

carote

zucchine

lenticchie

piselli

uva

noci

mirtilli

banane

(potere basificante maggiore)



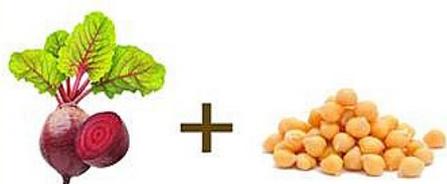
(potere basificante minore)

I CIBI CHE LAVORANO MEGLIO INSIEME



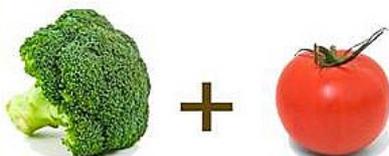
POMODORO E AVOCADO

Il licopene contenuto nei pomodori è meglio assorbito dal tratto intestinale quando è abbinato ai grassi benefici dell'avocado.



CECI E BARBABIETOLA

I ceci sono ricchi di vitamina B6, una vitamina che aiuta il corpo ad assorbire il magnesio contenuto in cibi ricchi di questo sale minerale, come la barbabietola.



BROCCOLI E POMODORO

Le proprietà antitumorali dei pomodori e dei broccoli hanno una maggiore efficacia quando sono combinate insieme, piuttosto che mangiate singolarmente.



LIMONI E CAVOLO RICCIO

La vitamina C (contenuta abbondantemente nei limoni) facilita al corpo l'assorbimento del ferro contenuto negli ortaggi come il cavolo riccio.

MOLECOLE & VERDURA

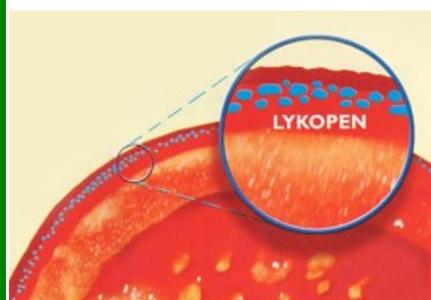
POMODORI (Licopene)

Il nome “**licopene**” deriva dal pomodoro (*Solanum Lycopersicon*), carotenoide dal colore rosso (è il pigmento responsabile della colorazione di pomodori maturi) che è presente nel pomodoro e in alcune altre verdure rosse (in particolare cocomero e pompelmo rosa).

La concentrazione del licopene aumenta man mano che il frutto matura, tuttavia i pomodori coltivati in serra presentano concentrazioni di licopene più basse rispetto a quelli coltivati nei campi. **L'evoluzione del contenuto del licopene nel frutto è strettamente collegata all'andamento termico, temperature molto elevate (superiori a 30 °C) inibiscono la sintesi del licopene, mentre quelle basse (inferiori a 18°C) ostacolano sia la maturazione del pomodoro sia la sintesi del licopene.** Inoltre, il contenuto di licopene aumenta con l'aumentare della temperatura ambientale da un livello basso a uno medio e diminuisce drasticamente quando la temperatura ambientale passa da un livello medio a uno elevato. Nel pomodoro di Pachino, per esempio, il contenuto medio di licopene nel mese di luglio è in effetti inferiore rispetto ad altri periodi dell'anno.

Il licopene è un **carotenoide attivo contro le malattie cardiovascolari e l'invecchiamento delle cellule del corpo**. E' uno dei più potenti antiossidanti, ha una funzione antiaging e diversi studi evidenziano il suo ruolo nella prevenzione di tumori dell'apparato digerente e del cancro alla prostata, secondo la World Foundation of Urology. Il licopene diminuirebbe anche l'incidenza di artrite, e permette di controllare il morbo di Parkinson. Studi condotti su un gruppo di soggetti adulti sani hanno messo in luce che il licopene ingerito con il pomodoro è più biodisponibile se proviene dal pomodoro trattato tecnologicamente (concentrato di pomodoro) anziché dal pomodoro fresco; l'innalzamento termico e l'omogeneizzazione del prodotto previsti dal trattamento tecnologico favorirebbero il rilascio del licopene dalle strutture del pomodoro rendendolo così maggiormente assorbibile. Anche le modalità di preparazione di un sugo (tempi e temperature di cottura) permettono una maggiore bioaccessibilità e quindi una maggiore biodisponibilità di licopene e β -carotene rispetto al consumo del prodotto fresco. Anche l'olio, essendo il licopene un composto liposolubile, ne favorisce l'assorbimento. Al contrario, alcuni tipi di fibre, come la pectina, riducendo l'assorbimento lipidico, inibiscono anche quello dei carotenoidi.

Pertanto è sempre importante suggerire l'importanza del consumo del pomodoro intero, anche con la buccia che contiene un'elevata concentrazione soprattutto di flavonoidi, magari dopo un'appropriata cottura, che rappresenta il modo migliore per rendere effettivamente fruibili i composti bioattivi da parte del nostro organismo.



CAROTE VIOLA (Antocianine)

Il colore viola delle carote è il colore originario. Infatti in origine il colore era fra il porpora e il viola come dimostrano le testimonianze dell'antica Roma. In aiuto nello studio della storia della carota in Europa sono stati anche i dipinti: dal 16° secolo i pittori olandesi e spagnoli, nei quali appaiono spesso scene ambientate nei mercati. Nei dipinti di Peter Arsen e Nicolas Maes vengono dipinte spesso carote viola o gialle. Solo nel 1720 in Olanda comparvero le carote dal colore arancione e furono create in onore della stirpe regnante degli Orange, dall'incrocio di piante ottenute da semi provenienti dal nord Africa. La carota viola oggi in Italia si coltiva in Puglia, in particolare a Polignano a Mare, nella frazione di San Vito. Questi cibi carote viola e carciofi sono ricchissimi di phytochemicals quali antocianine sostanze che danno appunto la colorazione viola che sono solubili nell'acqua. Una ricerca condotta nei primi anni 90 da Stenmetz e Potter **ha evidenziato che alcuni vegetali viola, hanno spiccate proprietà anti-neoplastiche, la ricerca dimostrava la bassa incidenza di malattie tumorali nelle persone che consumano parecchia frutta e verdura, e mangiano regolarmente vegetali viola.** Questo era il primo passo sono oramai numerose le ricerche condotte in diverse università ed istituti scientifici, dagli Stati Uniti all'Europa e perfino in Cina che confermano come frutta e verdura dal colore viola sono degli alleati preziosi nella dieta non solo come azione preventiva. Un recente esperimento condotto sui topi ha evidenziato come le antocianine contenute nella frutta e verdura viola abbiano la capacità di inibire la crescita delle cellule del cancro al colon. E addirittura sembra che tale azione non si espliciti solo a livello preventivo, ma anche quando alcuni marker tumorali sono già stati evidenziati. Il contenuto di antociani delle carote viola è di circa 4 volte superiore a quello delle carote normali.

CIPOLLE, CAPPERI, MELE (Quercetina)

La quercetina, una "cugina" della più nota rutina, fa parte di un migliaio di membri della famiglia de bioflavonoidi. Questo è un gruppo di pigmenti coloranti ampiamente presenti in tutto il regno vegetale, di cui si forniscono anche le piante come protezione antiossidante contro gli stress ambientali. La dieta naturale ricca di verdure, frutta, germogli, e cereali integrali forniscono di solito un totale di 1.000 a 2.000 mg. al giorno di una vasta gamma di flavonoidi. **La quercetina ha una forte affinità per i mastociti e i basofili. Essa tende a stabilizzare le loro membrane cellulari, impedendo loro di versare il loro carico di istamina nel sangue e nei tessuti circostanti, che causano sintomi allergie in risposta agli anticorpi IgE.**

Purtroppo, la quercetina è poco solubile in acqua, un così povero assorbimento dietetico può limitare la sua efficacia. A causa di questo, Murray, ND, ha suggerito si assumere la quercetina in combinazione con bromelina per migliorare il suo assorbimento. La bromelina è un enzima naturale, che deriva dall'ananas che permette di digerire le proteine. E 'stato utilizzata "per aumentare l'assorbimento dei composti, compresi gli antibiotici. Inoltre, la bromelina ha potenti proprietà anti-infiammatorie che sinergizza con la quercetina. La Bromelina inibisce molti altri mediatori con azione infiammatorie, tra cui la bradichinina e di fibrina. E' ampiamente usata in medicina dello sport per ridurre la dolore e gonfiore di contusioni, distorsioni, strappi muscolari, ecc, per la sua efficacia.

Circa 1.000 a 2.000 mg. al giorno, suddiviso in 3-6 dosi, sono sufficienti a controllare la maggior parte dei casi di allergia e di molti casi di asma.



CARCIOFI (cinarina)

L'estratto di carciofi, meglio noto come cinarina, ricco dal punto di vista nutrizionale, di vitamine quali la B9 (acido folico), la vitamina C, potassio, ferro, magnesio e fosforo. Ha proprietà antiossidanti, aiuta a mantenere i livelli di colesterolo e trigliceridi nella norma.

Riguardo l'azione sul fegato, molti studi hanno dimostrato che la cinarina stimola la produzione di bile e ne facilita il deflusso verso l'intestino, favorendo il rinnovamento delle cellule epatiche, che possono essere danneggiate da alcool e tossine.

Quando il flusso di bile dal fegato all'intestino è difettoso o completamente interrotto si parla di colestasi, malattia del fegato che può condurre al trapianto d'organo o al tumore del fegato. La colestasi è una malattia del fegato caratterizzata da un difetto o una interruzione nel flusso della bile. Gli acidi biliari si accumulano nel fegato causando infiammazione e significativo aumento dei livelli serici di ALP, AST, ALT e bilirubina totale ciò conduce ad una progressiva compromissione dell'organo con necrosi, fibrosi ed infine cirrosi del fegato.

In condizioni normali il flusso di bile è determinato dalla quantità di grassi ingeriti con la dieta ed è soggetto alla regolazione di un complesso sistema molecolare che comprende anche la proteina Fxr. L'attivazione di Fxr nell'intestino da parte della bile determina una cascata di eventi molecolari che portano alla riduzione della secrezione di acidi biliari nel fegato. Tuttavia nella colestasi l'interruzione del flusso di bile dal fegato all'intestino fa perdere questo meccanismo di controllo tanto che la produzione di bile non viene ridotta e si verifica un accumulo nei tessuti epatici.

ASPARAGI E VERDURE VERDI (ac.folico)

Gli asparagi, i broccoli, le zucchine e tutte le verdure a foglia verde, sono ricchi di acido folico, presente in tutte le verdure di colore verde. L'acido folico è un esempio di come una molecola interagisca direttamente con il nostro DNA. Infatti interviene direttamente nel processo di produzione dell'omocisteina. Questa molecola è altamente pericolosa generando un eccesso di radicali liberi che accelerando il deterioramento del nostro sistema cardiovascolare causando la comparsa di ictus, infarti o possono accelerare la comparsa malattie degenerative del sistema nervoso. La causa della produzione di tale molecola può derivare da fattori alimentari e farmacologici, ma le cause sono soprattutto genetiche.

Chi porta questa eredità all'interno del proprio patrimonio genetico può correre ai ripari aumentando il consumo di verdure a foglia verde per l'apporto di acido folico e inserendo alimenti quali uova, carne o latticini per l'apporto di vitamine quali la B6 e la B12 che abbassano la produzione di tale molecola.



MOLECOLE & SPEZIE

Rosmarino (Acido caffeico, Acido rosmarinico, Acido carnosico, Carnosolo)

Le potenzialità terapeutiche degli estratti di Rosmarino sono notevoli e riconducibili soprattutto alla intensa attività antiossidante di alcuni componenti (Acido caffeico, Acido rosmarinico, Acido carnosico, Carnosolo). I risultati degli studi pubblicati, sul Journal of Neurochemistry (novembre 2007), **mostrano, che l'acido carnosico, un composto di natura polifenolica, potrebbe avere un effetto neuroprotettivo, senza produrre gravi effetti avversi tipici di molte sostanze farmacologiche adoperate nel trattamento delle patologie neurodegenerative.** L'acido carnosico ha dimostrato di proteggere le cellule cerebrali dai danni provocati dai radicali liberi come si osserva in diverse situazioni quali, a esempio, il Parkinson e l'Alzheimer. Gli studi sperimentali hanno infatti dimostrato che l'acido carnosico è in grado di attivare un particolare complesso proteico la cui modulazione giocherebbe un ruolo fondamentale nella risposta cellulare allo stress ossidativo. Studi sperimentali hanno anche mostrato che un estratto di rosmarino, favorisce una azione antisenescente legata all'effetto "scavenger" nei confronti dei radicali liberi, e al fatto che contrasta la lipoperossidazione, permettendo una disintossicazione profonda del corpo e della cute.

Zenzero (Gingerina e Zingerone)

Lo zenzero un Spezia brucia grassi dalle proprietà sorprendenti puoi sapere insaporire ogni piatto è perfetta per rimodellare la silhouette. **Uno studio del Institute of human nutrition della Colombia university usa conferma che lo zenzero a proprietà antiossidanti e una benefica azione stimolante sul metabolismo inoltre capace di limitare lo stimolo della fame facendo provare un senso di sazietà.** Lo zenzero Zingiber officinale conosciuto anche con il nome inglese di Ginger è una pianta da sempre impiegata nella milionaria medicina tradizionale cinese indiana le sue proprietà benefiche sono racchiuse nel rizoma che chiamati impropriamente radice e anche la parte della pianta più ricche di oli sensali resine mucillagini e di principi come la Gingerina e Zingerone. Queste due sostanze conferiscono allo zenzero un gusto piccante e proprietà termogenica che in grado di attivare il metabolismo e ti aumentare la capacità del corpo di bruciare più velocemente accumulo di adipe e i calori inoltre lo zenzero favorisce digestione ed elimina i gas intestinale una spazio utile per trasformare il cibo in energia e cosa più importante un effetto drenante e virtù anti infiammatorie e antiossidanti.

CARDAMOMO

Il cardamomo *Elettaria repens*, questa spezia cresce nella zona dello Sri Lanka a differenza dell'altra specie simile che cresce in l'Iran, l'India e la Malesia. Il Cardamomo è noto per il fatto di rientrare nella composizione del curry, e come molte spezie il loro uso in cucina serve per insaporire i piatti e limitare il contenuto di sale, inoltre in particolare questa spezia ha un alto contenuto di vitamina C e aiuta l'organismo ad assimilare i nutrienti come ad esempio le vitamine facilitando la digestione degli alimenti.



CURCUMA LONGA (*curcumina*)

La curcumina rappresenta una delle molecole vegetali più studiate per le potenziali proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e preventive nei confronti di diversi tipi di cancro. Esistono delle evidenze scientifiche secondo cui la curcumina somministrata oralmente tende ad accumularsi nei tessuti dell'apparato digerente, dove non a caso esplica le sue più interessanti e dimostrate attività biologiche e terapeutiche. L'abilità della curcumina di indurre la morte di vari tipi di cellule tumorali in vitro, ha poi suscitato interesse soprattutto nella prevenzione di alcuni tipi di cancro, come quello orale, gastrico, epatico, pancreatico e soprattutto colon-rettale. Allo stadio attuale della scienza l'integrazione con curcumina può assolutamente essere presa in considerazione dal medico sia nell'ottica di prevenire lo sviluppo di tumori gastro-intestinali in soggetti predisposti, sia come coadiuvante di chemioterapici tradizionali. La curcumina si è rivelata particolarmente utile anche per la sua attività antinfiammatoria, perfettamente sovrapponibile a quella di farmaci come il cortisone ed il fenilbutazone nella fase acuta dei processi flogistici. Ad alte dosi la curcumina sembra stimolare i surreni a secernere più cortisone, esplicando quindi anche una potente azione antinfiammatoria indiretta. A differenza dei FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei, come l'aspirina e l'ibuprofene), la curcumina non causa effetti collaterali significativi. Per esempio la curcumina non è considerata gastrolesiva, anzi, in alcuni studi clinici la curcumina in toto ha dimostrato di migliorare significativamente la sintomatologia associata ad ulcera gastrica. Anche la sindrome del colon irritabile può trovare giovamento dalla somministrazione di curcumina. Pur non presentando un'azione analgesica di rilievo, la curcumina può essere un valido aiuto in presenza di dolori articolari ad eziologia artrosica od artritica. Secondo uno studio clinico la sua efficacia sarebbe del tutto sovrapponibile a quella dell'ibuprofene. Un altro interessante campo di applicazione terapeutico, riguarda l'utilità della curcumina come coadiuvante del trattamento del morbo di Alzheimer in fase precoce, per contrastare i processi degenerativi neurologici tipici della malattia, e nella prevenzione del danno epatico da composti epatotossici come l'etanolo (alcool etilico). Per migliorare l'assorbimento intestinale di curcumina, in genere se ne consiglia l'assunzione durante i pasti; in alternativa la sua biodisponibilità può essere aumentata a digiuno dall'associazione di curcumina ed enzimi proteolitici, come la bromelina, o di piperina. Negli ultimi anni sono sorte diverse forme di curcumina brevettate, dove la sostanza si trova lavorata in modo tale e/o coniugata ad altre molecole allo scopo di favorirne l'assorbimento. **Considerato che l'emivita dopo somministrazione orale varia dalle due alle otto ore, è auspicabile l'assunzione di curcumina in dosi multiple (3 o 4) durante la giornata. Le dosi normalmente consigliate variano da 400 a 800 mg, da ripetere tre volte al giorno.**

Fino ad otto grammi/die la curcumina ha dimostrato di non avere effetti tossici. Gli effetti indesiderati più comuni riguardano la comparsa di disturbi gastro-intestinali, quali nausea e diarrea.

Le ultime ricerche su Curcuma longa, condotte presso il Jonsson Comprehensive Cancer Center dell'Università della California (UCLA), ne confermano l'azione anticancro e di rallentamento della crescita dei tumori, di testa e collo; nello specifico di bocca, lingua, gengive, faringe, laringe, naso, seni paranasali e ghiandole salivari, che fra l'altro sono in aumento, soprattutto tra la popolazione femminile.

Il merito dell'attività antitumorale della curcumina è, della curcumina, il principale principio attivo presente in questa spezia dalle notevoli proprietà antinfiammatorie. La curcumina inibisce la crescita tumorale, anche grazie alla sua capacità di ridurre le citochine - che sono molecole proinfiammatorie - presenti nella saliva.

Gli autori dello studio statunitense, ne suggeriscono l'uso anche a scopo preventivo, soprattutto nelle persone ad alto rischio (fumatori, forti consumatori di alcolici, soggetti portatori dell'HPV, il virus del papilloma umano, ecc.) e per diminuire il pericolo di recidive in coloro che siano già stati colpiti da tumori del cavo orale.

Un altro interessante campo di applicazione terapeutico, riguarda l'utilità della curcumina come coadiuvante del trattamento del morbo di Alzheimer in fase precoce, per contrastare i processi degenerativi neurologici tipici della malattia, e nella prevenzione del danno epatico da composti epatotossici come l'etanolo (alcol etilico).

E' auspicabile l'assunzione di curcumina in dosi multiple (3 o 4) durante la giornata. Le dosi normalmente consigliate variano da 400 a 800 mg, da ripetere tre volte al giorno. L'ultima, recentissima ricerca su *Curcuma longa*, condotta presso il Jonsson Comprehensive Cancer Center dell'Università della California (UCLA) e pubblicata su *Clinical Cancer Research*, ne conferma l'azione anticancro e di rallentamento della crescita dei tumori, con specifico riferimento a quelli di testa e collo. Si tratta dei tumori del distretto cervicofacciale, che interessano cioè bocca, lingua, gengive, faringe, laringe, naso, seni paranasali e ghiandole salivari, che fra l'altro sono in aumento, soprattutto tra la popolazione femminile.

Il merito dell'attività antitumorale della curcumina è, ancora una volta, della curcumina, il principale principio attivo presente in questa spezia dalle notevoli proprietà antinfiammatorie. La curcumina inibisce la crescita tumorale, anche grazie alla sua capacità di ridurre le citochine - che sono molecole proinfiammatorie - presenti nella saliva. Il tutto senza che siano stati osservati effetti collaterali.

Gli autori dello studio statunitense sostengono che la curcumina possa essere utilizzata insieme alle tradizionali terapie contro il cancro (chemioterapia, radioterapia) nei soggetti con tumori di testa e collo. Ne suggeriscono l'uso anche a scopo preventivo, soprattutto nelle persone ad alto rischio (fumatori, forti consumatori di alcolici, soggetti portatori dell'HPV, il virus del papilloma umano, ecc.) e per diminuire il pericolo di recidive in coloro che siano già stati colpiti da tumori del cavo orale.

La curcumina viene utilizzata da millenni nella cucina indiana, thailandese e di altre aree dell'Asia. Forse sarebbe il caso venisse adoperata di più anche da noi per insaporire le pietanze, magari al posto del sale, il cui uso eccessivo è invece collegato a un aumentato rischio di incorrere in patologie, tra cui innanzitutto quelle cardiovascolari.



MOLECOLE & FRUTTA / DESSERT

UVA - LAMPONE (Resveratrolo)

IL RESVERATROLO contenuto nell'uva nera ma anche nei lamponi ma presente anche nel vino rosso, è un polifenolo ed è in grado di rimodellare in positivo la struttura della cromatina (il nostro DNA). Il suo meccanismo di azione si svolge attraverso l'attivazione di un gene codificante la produzione di Sirtuina, una proteina coinvolta nei processi di invecchiamento cellulare e di regolazione della durata della vita.

La specie *Vitis vinifera*, la cui zona di origine sembra essere compresa tra l'Asia occidentale, l'Europa e l'Africa settentrionale è stata coltivata dall'uomo fino dal periodo neolitico. Arrivò in Europa (in Francia) approssimativamente nel 600 A.C. ad opera dei Fenici, ma solo con i Romani si ebbe la vera e propria diffusione su tutto il mondo allora conosciuto. Fù infatti impiantata in tutte le terre conquistate (almeno fino dove lo consentiva il clima) e ne trasmisero, la coltura e i metodi di lavorazione per estrarre il vino. L'uva, è ricca di zuccheri (fruttosio) ed è meno dietetica di altri frutti, ma possiede una ricchissima dose di proprietà benefiche. Prima di tutto, oltre ad essere molto digeribile, svolge una forte azione diuretica e lassativa, capace quindi di regolare l'intestino, ma anche di drenare e sgonfiare gambe e pancia, limitando il danno del grasso accumulato durante l'estate. La buccia dell'Uva è dove si addensano di più: polifenoli, catechine, quercetina, flavonoidi, antocianine, le molecole che rendono importanti questo frutto dal punto di vista nutritivo. In più, la buccia contiene fibra e ci aiuta nella dieta dimagrante e nella regolarizzazione dell'intestino. Tannini e polifenoli ecc..sono molecole, che agiscono in modo sinergico soprattutto in presenza di acido ascorbico, cioè di Vitamina C, combattendo l'azione dei radicali liberi, ma anche come antivirali e batterici, cioè capaci di rafforzare le nostre difese immunitarie.

FRUTTI ROSSI (antociani)

I frutti di bosco sono molto ricchi di antociani, che hanno un ruolo chiave nell'inibire l'assorbimento dei grassi e nell'incrementare i valori degli omega 3. Da qui l'effetto benefico nei confronti della riduzione del colesterolo cattivo (o LDL) e il rinforzo della memoria (anche se su quest'ultimo punto i test sono ancora in fase d'opera). Tali studi hanno stabilito in 150 mg la quota ottimale di antociani da assumere quotidianamente. Come raggiungere tale quota (considerando che quanto più un frutto o un ortaggio sono maturi e tanto maggiore sarà il contenuto di antociani)?

Nel vino rosso sono presenti circa 250-350 mg per 100g di prodotto;

Nei frutti rossi il quantitativo può arrivare 950 mg per 100g di prodotto;

Secondo una ricerca condotta al Georgetown University Medical Center e pubblicata su *Neurology*, che il gli antociani che si trova oltre che nell'uva rossa, nei lamponi, potrebbe avere importanti funzioni regolatorie nella progressione dell'Alzheimer. Lo studio in questione ha infatti evidenziato che la concentrazione di una molecola diminuisce nel sangue e nel liquido cerebrospinale quando la malattia evolve la molecola è l'amiloide-beta40 (Abeta40) questo viene chiamato biomarcatore.

Le sue concentrazioni nel sangue e nel liquido cerebrospinale risultavano costanti nelle persone che avevano assunto una forma purificata di resveratrolo per più di un anno. Al contrario, quelli trattati con un placebo hanno avuto una diminuzione dei livelli di l'amiloide-beta40 rispetto all'inizio dello studio.

LIQUIRIZIA (glicirizzina)

Tra le sue proprietà più importanti senza dubbio il contenuto di **glicirizzina**, da cui deriva l'**acido glicirretico**, così come la presenza di **alcuni flavonoidi**. Da queste due sostanze deriva la sua capacità di ridurre il fastidio causato dal reflusso gastroesofageo o dall'ulcera. La liquirizia aiuta a tenere sotto controllo gli acidi gastrici sia masticandone le radici che sotto forma di pastiglie o decotto.

Trova anche utilizzo come dolcificante alimentare, dato sempre da questa molecole, essendo fino a 50 volte più dolce del saccarosio e rispetto al quale il gusto dolce viene percepito più tardi ma rimane più a lungo in bocca. L'uso è comunque sconsigliato per chi soffre di ipertensione arteriosa.

THE' VERDE (Epigallocatechina-3 gallato)

E' la qualità più consumata in Asia, arrotolata ma non fermentata, profumatissimo e dalle foglie di un bel verde-grigio argentato, è il tè delle origini, conosciuto in Cina da cinque millenni.

Viene fatto seccare ed in seguito torrefatto (Cina) o cotto al vapore (Giappone e raramente anche in Cina) per permetterne la conservazione ed evitarne la fermentazione. Le foglie vengono arrotolate e selezionate, operazioni che in Cina si svolgono ancora per buona parte a mano.

I migliori tè verdi sono coltivati in Giappone, Cina e a Taiwan (che nel mondo del tè si chiama ancora Formosa) e la loro preparazione cambia a seconda delle nazioni: in Cina il colore dell'infusione è cristallino e varia dal verde-arancio al rosa pallido mentre in Giappone il tè verde viene polverizzato e preparato sbattendo energicamente con un frullino di bambù il tè nell'acqua bollente ottenendo un colore dell'infuso dal verde giada al giallo chiaro.

Dal punto di vista nutrizionale: il tè verde è ricco di catechine, che hanno proprietà antiossidanti, disinfettanti e digestive, risulta povero di teina, ed è ricco di vitamina C è un ottimo digestivo e tonico, questo tè è perfetto dopo pranzo e nel pomeriggio ma sconsigliato la sera. Il tè verde viene tradizionalmente aromatizzato mescolandovi petali di fiori o scorze d'agrumi, e costituisce la base del tè alla menta, popolarissimo nei paesi islamici.

Tè bancha: significa "tè ordinario" (questo perché è considerato poco pregiato e di uso comune non certo perché le sue proprietà siano ordinarie). Il tè bancha è un tè verde quindi quasi privo di teina di cui esistono due varianti: l'**hojicha** e il **kukicha**,

Il tè **hojicha** si ricava dalle foglie della Camellia Japonica e il tè **kukicha**, è invece ottenuto dai rametti tostati della stessa pianta di tè vecchia di almeno tre anni.

Dal punto di vista nutrizionale: tra i benefici del tè bancha c'è quello di favorire la digestione, accelerare il metabolismo e di essere un vero e proprio concentrato di sostanze benefiche come calcio, vitamina A e ferro (perfetto quindi anche per chi è leggermente anemico). La presenza di antiossidanti fa poi di questo tè giapponese un ottimo alleato di vista e ossa, si può utilizzare per alleviare i sintomi della menopausa, per depurare il sangue, abbassare un po' la glicemia e naturalmente sgonfiare e drenare, dato il suo forte potere diuretico! E' un ottimo tè anche per i bambini dato che contiene pochissima teina, in Giappone lo bevono grandi e piccini in ogni momento della giornata perché fornisce energia e aiuta a stare attivi senza eccitare troppo il sistema nervoso.

CIOCOLATO (triptofano)

Vorrei infine parlarvi di cioccolato il nome scientifico dell'albero da cui si estrae il cacao è Theobroma cacao. Theos in greco significa "dio" e "bromos" cibo. Il frutto dell'albero fu considerato un cibo divino per i suoi effetti e per le sue proprietà nutrizionali. Invece il termine italiano "cioccolato" deriva dall'azteco "chocolatl" attraverso la parola spagnola "chocolate".

Questo alimento è in grado di dare sazietà sensoriale, stimolo dei cinque sensi alimentari e sazietà gastrica per effetto della colecistochinina, ormone capace di stimolare il centro della fame e dell'appetito dell'ipotalamo, un gruppo di cellule ubicate all'interno del cervello.

Inoltre la presenza significativa di triptofano, precursore della serotonina, il neurotrasmettitore cerebrale, genera serenità, vitalità e di voglia di agire con rinnovata energia una sessualità ludica.

La pasta di cacao contiene nutrienti, che non entrano nella produzione di energia e quindi non apportano calorie, come anti-ossidanti, polifenoli, feniletilamina molecola naturale utile nel nostro cervello nei momenti di massima emotività, la teobromina con azione positiva sul sistema nervoso in grado di generare più stato di vigilanza, concentrazione, capacità cognitive. Inoltre il cioccolato contiene dosi generose di magnesio, minerale coinvolto nella produzione di serotonina ed è ricco di ferro elemento fondamentale per produrre emoglobina molecola base per ossigenare il corpo.

Ma la diversità dei vari tipi di cioccolato è in grado di condizionare la presenza di serotonina o di dopamina nel cervello con i conseguenti diversi comportamenti e sensazioni.



Dott. EMANUELE RONDINA
Biologo Nutrizionista
Esperto in nutrizione Clinica e Nutrigenomica
Indirizzo: Via Dell'Orso, 5 – 40121 BOLOGNA

Telefono: 347 5015683
Email: info@informamangiando.com

Sito internet: <http://informamangiando.com>