

I SUPERFOOD

IL CIBO DEL FUTURO



Serie Superfood

Introduzione

I superfood sono considerati una serie di alimenti molto utili per la salute del corpo umano. Il termine inglese sta ad indicare infatti che sono degli alimenti "super" sia per la loro elevata capacità nutritiva che per gli effetti benefici che possono portare sulla salute di un individuo.

Comprendono quindi prodotti naturali di origine vegetale su cui sono state effettuate ricerche, non sempre dimostrare dal punto di vista scientifico, che hanno portato a valutarli come alimenti necessari e indispensabili al fine di un miglioramento della qualità di vita, ma anche utili per combattere e prevenire una serie di malattie.

Il successo dei superfood si è avuto grazie alle nuove realtà culturali e all'azione mediatica in base alle quali si è ormai considerato che per il benessere, il primo fattore non è lo sport o sconfiggere lo stress, ma mangiare cibi naturali.

Ma perché si parla tanto di questi prodotti? Come mai la televisione bombarda il pubblico continuamente sugli effetti benefici? Vi è solo un effetto marketing oppure c'è qualcosa di vero dietro?

I superfood sono entrati a far parte del sistema pubblicitario sponsorizzati come degli alimenti eccezionali, tanto da obbligare l'EFSA, la Commissione Europea per la Sicurezza Alimentari, a intervenire nel 2007 e proibire alle aziende di utilizzare il termine "superfood" nelle proprie campagne pubblicitarie.

Per alcuni se ne parla tanto come fossero una moda; per altri invece non è così, dato che sono alimenti le cui proprietà salutari sono conosciute da tempo e quindi l'alimentazione moderna non ha fatto altro che riscoprire qualcosa di già esistente. Continua comunque ad esserci una grande confusione per quanto riguarda questa tipologia di alimenti e in particolare sulla loro classificazione. Certo, gli effetti

benefici di alcune di queste sostanze sono ineccepibili, ma le critiche su altre non sono da meno.

I vantaggi dei superfood: le critiche nei loro confronti

Ma i superfood possono essere considerati realmente degli alimenti "super"?

I vantaggi sembrano essere molti, dato che in primis sono dei prodotti naturali; inoltre gran parte di essi hanno delle proprietà che comunque portano benefici al corpo umano. Infatti quasi tutti hanno capacità antinfiammatorie, antiossidanti, molto utili per combattere i radicali liberi, oltre ad avere effetti energizzanti, nutrienti per la pelle e il corpo e benefici per la muscolatura e gli organi.

Quindi l'assunzione di queste sostanze, in un modo o nell'altro, produce degli effetti benefici.

Le critiche vengono per lo più portate al concetto stesso di superfood. Intendere che questi prodotti siano in assoluto i migliori, date le loro capacità intrinseche, per alcuni è una vera e propria esagerazione. Se si scorre l'elenco e si controlla su internet è inevitabile ritrovare una ricerca, oppure una serie di prove documentali che dimostrino che un determinato alimento fa bene alla salute. Alcune di esse possono avere anche delle basi scientifiche, ma che un alimento abbia delle proprietà "super miracolose", su questo si possono avere una serie di dubbi.

Molte analisi effettuate su questi prodotti prevedono una cerchia di soggetti troppo limitata, in altri casi gli studi legati ai loro effetti fitoterapici sono troppo recenti. Inoltre, quando si parla delle loro proprietà benefiche, spesso si fa riferimento a estratti o a concentrazione molto elevate dell'alimento, realtà che sono difficili da eguagliare in una normale alimentazione.

Infine, se le loro proprietà si confrontano con altri prodotti, si evince che non

appaiono più come dei super alimenti, ma semplicemente come sostanze che contribuiscono a far star bene il corpo umano.

La lista dei superfood: quali sono gli alimenti che possono essere considerati tali
La lista dei cibi superfood non è semplice da completare, dato che spesso se ne aggiungono altri man mano che si evidenziano particolari proprietà. Di seguito elenchiamo quelli che sono confermati non solo per moda ma anche per i loro presunti effetti sul corpo umano.

●**Acqua di cocco:** è una bevanda che spesso prende il nome di latte di cocco e proviene dalle noci ancora verdi, ha contenuti elevati di potassio e particolari effetti idratanti. L'acqua di cocco è una bevanda isotonica naturale ricavata dalle noci di cocco che, una volta estratta dai frutti più giovani e ancora verdi, può essere bevuta in purezza.

La palma da cocco su cui crescono le noci è tipica delle regioni tropicali. I suoi frutti vengono raccolti ancora acerbi, permettendo così una lavorazione più facile. Oltre all'acqua, altri prodotti derivanti da questa pianta e usati in cucina, per preparare prodotti da forno o da consumare crudi sono la polpa e il latte di cocco, nonché l'olio di cocco.

Se raccolta prima di giungere a maturazione la noce contiene al suo interno fino a un litro d'acqua, dal gusto dolciastro e dal colore semitrasparente. Nei Paesi in cui si coltivano le palme, l'acqua di cocco è considerata un'importante alternativa all'acqua potabile e viene bevuta direttamente dalla noce, oppure venduta come street food. Nei nostri supermercati possiamo trovarla invece per lo più in brick: al

momento dell'acquisto è però importante verificare che il contenuto di additivi artificiali sia quanto più limitato.

Mentre l'acqua si ricava direttamente dai frutti ancora acerbi, il latte di cocco richiede invece un ulteriore processo di lavorazione. In primo luogo si estrae la polpa dalle noci mature, quindi si macina e si grattugia unendo poi dell'acqua, fino a ottenere un composto denso e ricco di grassi dal quale, una volta spremuto, ha origine il latte di cocco. Alla vista non si presenta chiaro e fluido come l'acqua ricavata dal frutto ma ha invece un colore bianco candido, una consistenza più cremosa e un forte sapore di cocco.

A differenza dell'acqua, particolarmente dissetante, il latte di cocco non va bevuto in purezza: con le sue 230 calorie e i 24 grammi di grasso ogni 100 millimetri è un prodotto piuttosto calorico e ricco di grassi, utilizzato soprattutto nella cucina indiana, asiatica o orientale per preparare pietanze come zuppe o curry.

Oltre a essere considerata un'ottima bevanda per gli sportivi, l'acqua di cocco è ritenuta un drink esotico dall'effetto miracoloso, in primo luogo per la pelle ma anche per un funzionamento ottimale dell'organismo. Quel che è certo è che, diversamente dal latte di cocco, il contenuto di calorie e grassi dell'acqua è davvero minimo. Dopotutto non c'è da stupirsi, visto che è composta per oltre il 90% di acqua. La bevanda in commercio contiene inoltre solo dalle 10 alle 25 kilocalorie ogni 100 millimetri (per fare un confronto, il latte di cocco presenta 230 kCal/100 g). Dato il gusto dolciastro si potrebbe pensare che sia ricca di zuccheri, ma non è affatto così: contiene infatti appena da 1 a 5 grammi di zucchero, a seconda del produttore. Meno viene lavorata e quanto è più fresca, tanto più sarà ricca di nutrienti.

Proprio come avviene per zuccheri e grassi, anche le proteine rappresentano meno dell'1%, per questo non può essere ritenuta un'importante fonte proteica dopo l'allenamento.

L'acqua di cocco è povera di grassi, zuccheri e proteine, ma è invece ricca di minerali e oligoelementi: questa "pozione miracolosa" estratta dalle noci di cocco ancora acerbe presenta infatti un alto contenuto di minerali, nello specifico sodio, magnesio e potassio. In più è ricca di oligoelementi come ferro, iodio e zinco, che aiutano a regolare il metabolismo e l'equilibrio ormonale. Ma non è finita qui, perché l'acqua di cocco contiene anche numerose vitamine, in particolare vitamine del gruppo B (vitamina B1, B2, B3, B5, B6, B7 e B9), così come la vitamina C e l'acido folico.

In molte delle zone in cui crescono le palme da cocco la loro acqua è largamente utilizzata come alternativa a quella potabile. Nulla di cui stupirsi, visto che è composta per oltre il 90% di H₂O.

Ma anche lontano dalle regioni tropicali sono sempre di più coloro che decantano le proprietà di quest'acqua dai poteri quasi miracolosi. I benefici attribuiti all'acqua di cocco sarebbero numerosi. Tra questi:

- reintegra i liquidi e ripristina l'equilibrio idrico dell'organismo
- abbassa l'acidificazione del corpo
- contrasta la pressione alta
- stimola il metabolismo
- ha un effetto detossificante

- favorisce il rinnovamento cellulare

Grazie ai nutrienti di cui è ricca, l'acqua di cocco è una bevanda isotonica: ciò significa che il rapporto tra nutrienti e liquidi al suo interno è simile a quello del nostro sangue. Le vitamine, i minerali e gli oligoelementi contenuti sono quindi condotti direttamente nell'intestino e da lì alle cellule. Le bevande isotoniche forniscono energia immediata e risultano più leggere per lo stomaco. Oltre a garantire un importante apporto energetico, l'acqua di cocco è ricca di preziosi minerali come il sodio, che durante l'allenamento viene perso tramite la sudorazione. Poiché è dimostrato che è in grado di reintegrare i liquidi, la bevanda è molto apprezzata dagli sportivi, ma non solo: il contenuto della noce di cocco può infatti fornire un valido aiuto anche in caso di dissenteria, disidratazione o sudorazione eccessiva. Non si tratta solo di una bevanda isotonica, ma anche basica: le sostanze alcaline contenute al suo interno sono infatti in grado di ripristinare l'equilibrio acido-base del nostro corpo che, se non bilanciato, può provocare un'eccessiva acidificazione. Tra le conseguenze potrebbero presentarsi malattie di varia natura o dolori cronici come neurodermite, artrosi, osteoporosi, disturbi del sonno e del ritmo cardiaco, ma anche allergie e persino tumori. L'acqua di cocco è invece in grado di "ribaltare" la situazione fornendo al tuo corpo minerali basici tra cui il potassio, che aiuta a regolare i liquidi immagazzinandoli e rilasciandoli quando opportuno. Alcuni studi suggeriscono inoltre che riduca la pressione.

Essendo ricca di nutrienti, l'acqua di cocco dovrebbe apportare benefici anche ai processi metabolici, eliminando le tossine dal tratto digestivo e "ripulendo" così l'organismo dall'interno. Si ritiene, ad esempio, che gli amminoacidi solforati in essa presenti (contenenti dunque zolfo) possano legarsi al mercurio, una sostanza notoriamente nociva, per poi espellerla. Anche in questo caso si tratta

però di teorie in corso di studio. Al momento non si è comunque a conoscenza di effetti negativi su metabolismo e digestione.

L'assenza di minerali o un apporto insufficiente di vitamine provocano non di rado impurità della pelle o rendono i capelli fragili e sfibrati. L'acqua di cocco può venirci in aiuto? Guardando ai nutrienti in essa contenuti, questa bevanda tanto importante per gli sportivi sembrerebbe anche un'ottima "cura di bellezza", in grado di contribuire alla rigenerazione di pelle e capelli. Anche in questo caso i risultati degli studi non sono ancora certi, sia per quanto riguarda i benefici, sia per gli eventuali effetti negativi.

Basterebbero le sue proprietà sull'equilibrio acido-basico a giustificare l'entusiasmo generale per questa bevanda tropicale, per non parlare poi dell'enorme apporto di minerali. Gli atleti possono dunque consumare acqua di cocco in piena libertà, tuttavia al momento dell'acquisto è importante fare attenzione agli ingredienti. Minore sarà la quantità di additivi presenti, migliore sarà il prodotto. Non essendo però particolarmente ricca di proteine e vitamine, l'acqua di cocco è indicata all'interno di un'alimentazione bilanciata, e mai come sostituto dei pasti.

Attenzione però a non berla come alternativa all'acqua e per coprire il fabbisogno giornaliero di liquidi, in genere intorno ai 2 litri. Le popolazioni delle aree in cui cresce la palma da cocco lo fanno, certo, ma considera che la bevono al naturale, mentre il prodotto venduto alle nostre latitudini ha subito un processo di lavorazione. Per non parlare dei chilometri percorsi per il trasporto, che di certo non vanno a vantaggio dell'ambiente dati i consumi eccessivi.

●**Alghe commestibili:** le alghe che sono definite commestibili, come per esempio la spirulina, sono sostanze che hanno alto contenuto di sali minerali ma anche vitamine come la B12 che è assente negli altri vegetali. Gli alti contenuti di calcio e ferro, inoltre, sono un valido integratore per una dieta. Le **alghe marine** sono recentemente entrate a far parte della nostra alimentazione, forse grazie anche alle influenze della cucina asiatica tipica di Giappone e Cina. Le **alghe marine commestibili** sono numerose, tutte con notevoli proprietà nutritive e molto versatili in cucina; solitamente possono essere contraddistinte per il loro colore (rosse, verdi o brune) e hanno in comune la caratteristica, come tutte le piante, di sintetizzare la clorofilla, pigmento di colore verde che è presente nei grani delle cellule vegetali.

Dette anche verdure di mare, le alghe marine possono essere sia di acqua salata che di acqua dolce ma tutte hanno in comune la caratteristica di essere fonte di preziosi nutrienti come minerali e vitamine e per questo motivo potrebbero rappresentare un valido alimento da inserire nella nostra alimentazione.

Tra le altre caratteristiche benefiche delle alghe marine, possono aiutare ad **abbassare la pressione** arteriosa, abbassare il livello di zuccheri nel sangue e **stimolare il metabolismo**. Caratteristica comune a tutte le alghe marine è il loro alto contenuto di iodio, che le rende controindicate a chi soffre di patologie tiroidee.

Addentrando nel mondo delle alghe vediamo in dettaglio i diversi tipi di **alghe marine commestibili** presenti sul mercato, le loro proprietà e qualche consiglio per utilizzarle in cucina.

Alga Nori

Questa alga cresce sulla superficie del mare e per questo è ricca di clorofilla. Svolge azione antibatterica, aiuta la digestione dei grassi e presenta proprietà in grado di abbassare il colesterolo ematico. Tra le alghe marine è una delle più utilizzate nella preparazione del sushi (è l'alga che viene di solito usata per la preparazione dei maki), viene venduta sotto forma di fogli essiccati, preparati a partire da una poltiglia. Dal punto di vista nutrizionale, l'alga nori è fonte di proteine, di vitamina A e B2.

Alga Kombu

Si tratta di un'alga bruna che si presenta sotto forma di strisce lunghe e scure. Aiuta la depurazione dell'intestino e ha la proprietà di rendere più morbidi gli altri ingredienti con cui viene cotta, grazie al contenuto di acido glutammico; infatti è molto utilizzata nella cottura dei legumi, per renderli più digeribili. L'alga kombu può essere consumata sia cruda che cotta, e come altre alghe marine è molto usata per zuppe e minestre.

Alga Wakame

Lunga e stretta, è un'alga bruna tipica del Giappone. Può essere consumata cruda in insalata oppure come base nelle minestre. Presenta un gusto delicato e, come la kombu, ha la proprietà di ammorbidire gli altri alimenti con i quali viene cotta. È una preziosa fonte di minerali (ferro, calcio e magnesio) e di vitamine (vit. B e C). Dal punto di vista gustativo, l'alga wakame trova il suo migliore abbinamento con pasta o riso. Messa in ammollo, come altri tipi di alghe marine, è in grado di moltiplicare notevolmente il suo volume. È uno degli ingredienti principali della zuppa di miso. Ottima anche da spolverare su zuppe, pasta e insalate, basta cuocerla in forno per qualche minuto e sbriciolarla.

Alga Fucus

Alga bruna detta anche quercia marina, è un'alga rocciosa che cresce nei mari freddi o meno temperati tanto da trovarsi nelle acque più fredde del Mar Mediterraneo, nell'Oceano Atlantico e addirittura nel mare del Nord. Ricca di sali minerali, in particolare di iodio, viene molto utilizzata per combattere la cellulite e per la perdita di peso; inoltre è nota la sua funzione stimolante sull'attività della ghiandola tiroidea. Oltre ad essere ricca di iodio, presenta buone quantità di altri minerali quali il calcio, il potassio e il magnesio, oltre che vitamine B, C e K. Di notevole interesse anche le sue proprietà di stimolo sulla peristalsi intestinale e protettive della mucosa gastrica. Quest'alga può essere acquistata sotto diverse forme, vale a dire estratto secco, capsule o tintura madre.

Alga Hiziki

Si tratta di un'alga bruna originaria del Giappone, assai ricca di calcio (circa 1400 mg per 100 gr) e anche questa, se messa in ammollo, aumenta notevolmente il suo volume. A differenza di altre alghe marine che hanno un sapore più delicato, l'alga hiziki presenta un gusto molto intenso, e può rappresentare un valido integratore di minerali essendo forse la più ricca in ferro, calcio e vitamine. Può essere utilizzata anche in cosmetologia, grazie alla sua capacità di dare lucentezza ed elasticità ai capelli. In cucina si sposa bene con tofu, cereali e verdure.

Alga Spirulina

Dal colore verde-azzurro e dalla forma a spirale, è un'alga di acqua dolce originaria del Messico e consumata già dalla popolazione azteca. Dal punto di vista nutrizionale, la sua caratteristica principale è la ricchezza di proteine vegetali, in quantità assai maggiore di quella presente nei legumi, oltre che anche vitamine del gruppo A B D ed E, alcuni minerali e anche acidi grassi essenziali omega-3 ed

omega-6. Date le sue spiccate proprietà nutrizionali, l'alga spirulina ben si presta alla preparazione di beveroni dal benefico effetto sul sistema nervoso, sul cuore e sulle ossa. In commercio può essere acquistata in forma essiccata da far rinvenire dopo ammollo, oppure in capsule o in fiocchi per esempio per il consumo a colazione o in polvere, da aggiungere ad altri piatti. Può inoltre essere aggiunta anche al gomasio, un condimento a base di sale marino e semi di sesamo.

Alga Dulse

Si tratta di un'alga rossa che è diffusa non solo in Giappone, ma anche in Europa (Irlanda, Scozia e Scandinavia) e in Canada. Utilizzata anche questa fin dalle popolazioni antiche, tra tutte le alghe marine commestibili presenta la più alta quantità di ferro, ma anche altri minerali come fosforo potassio e magnesio, e un discreto quantitativo proteico. In cucina l'alga dulse si sposa bene con verdure e cereali e può essere consumata sia cruda, aggiunta alle insalate dopo un ammollo in acqua, ma anche bollita per esempio in zuppe e minestre. Nota caratteristica è il suo sapore piccante. Una curiosità che la riguarda è che nel XVII secolo veniva masticata, alla stregua del tabacco, dai marinai inglesi.

Alga Agar-agar

L'agar-agar è un gelificante, conosciuto anche con il nome di kanten, che deriva da un polissaccaride chiamato agarosio, tipico di alcune alghe rosse dette tenguse. Si tratta di una polvere ricca di alginati e minerali, dalle spiccate proprietà gelificanti. In cucina viene infatti utilizzato per trasformare i liquidi in forma gelatinosa. L'agar-agar ha una funzione lassativa e depurativa sull'intestino e stimola il senso di sazietà bloccando l'appetito. Dal punto di vista nutrizionale, come le altre alghe marine, presenta un valido contenuto di minerali e vitamine, oltre ad un basso potere calorico. Essendo dotato di un sapore neutro, in cucina si presta bene per

preparazioni dolci e salate; in commercio è acquistabile sotto forma di fiocchi, scaglie, fili o polvere. Da notare che la forma in polvere presenta un potere gelificante maggiore rispetto alle altre forme, quindi la quantità che deve essere utilizzata varia a seconda del piatto che deve essere preparato (budino, aspic ecc).

Alga Arame

Si tratta di un'alga bruna dalle dimensioni più grandi rispetto alle altre, cresce in Giappone e in Perù. Solitamente si trova sotto forma di strisce essiccate lunghe e sottili. È particolarmente ricca di carotenoidi e di potassio, quindi può essere un'abile alleata contro i crampi muscolari, soprattutto per chi pratica molta attività fisica. Come tutte le alghe marine, è anche ricca di iodio quindi può svolgere un'azione sull'attività della tiroide e può aiutare nel controllo del peso corporeo. Presenta inoltre un gusto molto delicato che la rende forse più gradevole rispetto alle altre alghe marine commestibili. L'alga arame si presta ad un utilizzo sia in campo culinario che cosmetico; in cucina si accompagna bene con il tofu o il seitan ma prima di essere consumata necessità di ammollo e poi di essere bollita.

Alga Clorella

Si tratta di un'alga unicellulare antica più di due milioni di anni. È conosciuta per le sue proprietà nutritive, tanto che fu oggetto di alcuni studi nell'immediato dopoguerra perché si pensava potesse risolvere i problemi di carenze nutrizionali nelle popolazioni colpite, poiché è in grado di quadruplicare il suo numero in sole ventiquattro ore. Quest'alga è fonte di tutti gli aminoacidi essenziali necessari al nostro organismo, è ricca di macronutrienti (proteine, grassi e carboidrati), di micronutrienti (vitamine e sali minerali) e di fibre. L'alga clorella può svolgere un'azione disintossicante sulle tossine, aiuta a mantenere basso il livello di zuccheri e di colesterolo nel sangue, favorisce la funzione

digestiva ed intestinale, stimola il sistema immunitario. In commercio si trova sotto forma liquida, in polvere e in compresse: da notare che, dato il suo potere chelante, è consigliabile acquistare un tipo certificato biologico per evitare di assumere un prodotto potenzialmente inquinato.

Lattuga di mare

Si tratta di un'alga verde che si presenta sottoforma di cespi di foglie larghe, di un colore verde brillante dato dal suo alto contenuto di clorofilla. È presente nei mari freddi o temperati, tra i quali anche il Mar Mediterraneo e tra le alghe commestibili è forse la più nota. Come tutte le alghe marine, la lattuga di mare è una fonte preziosa di oligoelementi come il calcio e il magnesio, oltre a contenere tutti gli aminoacidi essenziali per l'organismo umano; inoltre è fonte di vitamine A B e C e di acidi omega-3. Inoltre grazie al suo contenuto di ferro, può essere un valido aiuto in caso di stanchezza e affaticamento. In cucina può essere utilizzata sia cruda che cotta; in alcuni paesi del Nord (Danimarca e Scandinavia) viene consumata in insalata mentre in Scozia è utilizzata per preparare una deliziosa zuppa. A Napoli è usata per la preparazione delle zeppoline di mare, frittelline di pastella arricchite con lattuga di mare. Rappresenta un alimento anche per molti animali marini.

Alga Kelp

Si tratta di un'alga bruna tipica delle acque marine costiere poco profonde. La sua caratteristica è di essere ricca di alginato di sodio, una sostanza che in cucina viene utilizzata come addensante per dolci, gelati e salse. Come tutte le alghe marine commestibili, l'alga kelp è ricca di sostanze nutritive quali i minerali (Calcio e Iodio) e vitamine (A B e C). Grazie al suo potere gelificante, l'alga kelp può essere utilizzata per il controllo del peso corporeo perché favorisce il senso di sazietà e inoltre modula l'assorbimento intestinale dei grassi. In commercio quest'alga si può

trovare sotto forma di fiocchi da aggiungere alle insalate, in forma essiccata per preparare minestre e zuppe o già aggiunta ad altri cibi.

Alga Klamath

Si tratta di una microalga verde-azzurra di acqua dolce, che prende il nome dall'omonimo lago che si trova in Oregon. Assai ricca di proteine vegetali, è una preziosa fonte di aminoacidi, acidi grassi omega-3 e omega-6 e vitamine, soprattutto quelle del gruppo B. Sull'organismo può svolgere un effetto energizzante e ricostituente, aiuta a controllare l'appetito e a regolare la funzionalità intestinale.

L'alga klamath è' utile inoltre per controllare il livello ematico di colesterolo e ha anche azione antiossidante, grazie al suo contenuto di polifenoli e carotenoidi. Come per altre alghe marine, in commercio può essere acquistata in forma essiccata, in fiocchi o come integratore in capsule, oppure già inserita in formulazioni nutraceutiche.

●**Avocado:** è l'unico frutto che non solo ha un alto potenziale calorico ma contiene grassi polinsaturi molto utili per ridurre le malattie cardiovascolari.

Vero e proprio toccasana per la salute e la bellezza, l'avocado è un frutto eccezionale e dagli straordinari benefici che deve però essere consumato bene, così da valorizzarne al massimo le proprietà benefiche.

Nutriente e sano l'avocado è, quindi, un prezioso alleato del benessere ma prima di introdurre questo superfood nella propria dieta è indispensabile conoscerne i valori

nutrizionali, sapere come sceglierlo e come conservarlo al meglio così da preservarne tutte le proprietà.

L'avocado è un frutto tropicale prodotto dalla pianta di avocado, ovvero dalla *Persea gratissima*, pianta originaria dell'America Centrale e del Messico appartenente alla famiglia botanica Lauraceae.

Di origini antichissime, risalenti addirittura all'era preistorica, l'avocado deriva il nome del termine azteco "ahuacatl", utilizzato da questo popolo per sottolineare sia la particolare morfologia del frutto che le specifiche caratteristiche della pianta. In seguito all'arrivo degli europei, la terminologia azteca è stata contaminata dalle parole "aguacate" (spagnolo) e "abacado" (portoghese), sino a trasformarsi nell'attuale denominazione.

Coltivato principalmente in paesi come il Brasile, il Perù e il Messico, l'avocado ha conosciuto nel tempo una popolarità crescente grazie alle sue straordinarie proprietà e ad oggi la sua coltivazione si è estesa anche in Italia, in particolare in Sicilia e in Sardegna, regioni dal clima prettamente mediterraneo. L'avocado ha una forma simile a quella di una pera, ha un solo grande nocciolo legnoso, può arrivare a pesare sino a 1,4 kg e può avere una lunghezza massima di ben 25 cm; la buccia del frutto, liscia o rugosa, è molto spessa e può avere una colorazione che spazia dal verde scuro al porpora intenso (a seconda dello stato di maturazione) mentre la polpa è solitamente di colore giallo e dalla consistenza compatta, che diventa però via via più burrosa con l'avanzare della maturazione.

Pur trattandosi di un frutto carnoso, l'avocado ha caratteristiche completamente diverse dai frutti freschi consumati abitualmente in Italia.

Dal punto di vista organolettico, infatti, questo superfood ha una minore concentrazione sia di acqua che di zuccheri mentre presenta delle percentuali più alte di vitamina E, sali minerali e grassi buoni, essendo inoltre facilmente digeribile.

La pianta che produce i frutti di avocado è di taglia media, ha un'altezza di circa 10 metri, presenta una chioma piuttosto frondosa, foglie persistenti di colore verde e di forma ovale e un tronco coperto da una scorza di colore grigio.

I fiori prodotti dalla pianta hanno una dimensione di circa 5-10 mm mentre il frutto è una drupa, ovvero un frutto carnoso con una parte interna legnosa, vale a dire un nocciolo duro con all'interno un unico seme.

La pianta di avocado cresce in un'area geografica piuttosto ampia che va dai rilievi centrali e occidentali del Messico sino al Guatemala e alle aree costiere del Pacifico in America Centrale, prediligendo, dunque, un clima tropicale e sub-tropicale.

I paesi maggiori produttori di avocado sono il Messico, la Repubblica Dominicana, la Colombia, il Perù, l'Indonesia, il Kenya, gli Stati Uniti, il Brasile e il Cile sebbene questo tipo di coltivazione si stia oggi estendendo anche ad alcune regioni italiane, in particolare Sicilia, Sardegna e Calabria.

Il frutto di avocado ha, come visto precedentemente, una forma allungata che ricorda quella di una pera, una buccia dura che può essere rugosa o liscia e una polpa compatta e carnosa il cui colore può variare dal giallo verde al giallo pallido.

L'avocado può avere una lunghezza variabile tra i 7 e i 20 cm e un peso compreso tra 0,1 e 1 kg.

Esistono, poi, diverse varietà di avocado, differenti tra loro per aree di coltivazione e per caratteristiche; c'è, ad esempio, la varietà Carmero della Colombia, dalla buccia liscia e dalla polpa cremosa, la varietà Edranol del Guatemala, dalla pelle rugosa e scura, o, ancora, la varietà Hass della California, dalla buccia rugosa e dalla polpa priva di fibre.

L'avocado è un frutto molto energetico, ricco di grassi buoni (monoinsaturi) e con percentuali contenute di grassi saturi, specialmente se paragonato ad altri frutti tropicali come il cocco.

Privo di colesterolo, l'avocado contiene alte percentuali di fibre, di magnesio, di zinco, di potassio, di fosforo, di calcio, di ferro e di manganese oltre a ottimi livelli di vitamina B3, B5, B6, E, K, C, di folati e di acido oleico omega 9.

Oltre alla polpa, anche il seme dell'avocado contiene importanti nutrienti, come acidi grassi e alcoli.

Per quanto concerne invece le calorie, 100 gr. di avocado forniscono circa 230 calorie, derivanti principalmente dai lipidi e dai grassi monoinsaturi, e 65 gr. di acqua; si tratta, dunque, di un frutto molto calorico che si consiglia di consumare principalmente a colazione e la cui quantità ideale giornaliera è rappresentata da 1/4 di frutto intero.

Mediamente, quindi, la porzione ideale a persona al giorno è di massimo 100 grammi (preferibilmente di 50 gr.) da mangiare principalmente a colazione, prima

di fare attività sportiva o come sostitutivo di un secondo piatto, cercando sempre di non superare la quantità massima consigliata.

Non bisogna infatti dimenticare che un avocado intero può avere una dimensione variabile da 300 gr. sino a 1 kg, arrivando dunque ad apportare oltre 700 kcal da solo.

L'avocado può apportare numerosi benefici alla salute, benefici derivanti principalmente dall'elevata concentrazione di grassi buoni.

In primo luogo, un corretto consumo di avocado è consigliato per tutti coloro che soffrono di ipercolesterolemia e hanno quindi l'esigenza di abbassare i livelli di colesterolo cattivo nel sangue; grazie ai grassi vegetali dell'avocado, ricchi di acido oleico e di omega 3 è infatti possibile diminuire il livello di trigliceridi nel sangue e di incrementare quelli di lutenia, prezioso antiossidante che contribuisce anche al benessere del sistema cardiovascolare.

Oltre a ciò, consumare avocado nelle giuste quantità permette di favorire l'assorbimento di importanti nutrienti come i carotenoidi e può aiutare il dimagrimento contribuendo alla riduzione dei grassi nei tessuti mentre la presenza di importanti vitamine come la C e la E e di polifenoli ha un'azione antiossidante e permette di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.

Infine la presenza di acqua e di minerali come potassio e magnesio permette di preservare e migliorare l'equilibrio idro-salino del corpo mentre le buone percentuali di manganese svolgono una funzione di attivazione enzimatica.

Nonostante si tratti di un frutto altamente energetico e dalle innumerevoli proprietà benefiche, vi sono alcuni casi e condizioni per le quali il consumo di avocado dovrebbe essere evitato.

Innanzitutto si sconsiglia l'assunzione di avocado per le persone affette da grave sovrappeso o da obesità e questo perché le alte percentuali di acido oleico omega 6, stesso grasso presente nell'olio extra-vergine di oliva, non ne permettono l'inserimento in una dieta, quella mediterranea, basata appunto sull'olio extra-vergine di oliva come condimento; in questo caso, quindi, è necessario optare per una delle due fonti di grassi, affidandosi sempre al consulto del medico.

● **Bacche di Acai:** sono dei semi che provengono dal sud America e che contengono una bassa percentuale di zucchero ma un alto valore di antiossidanti.

Le **bacche di açai** sono piccoli frutti di colore blu originari della foresta pluviale sudamericana. Sono imparentate con i mirtilli, con cui condividono un elevato contenuto di **antiossidanti**.

Per secoli, le bacche di açai hanno rappresentato un alimento basilare per le popolazioni indigene dell'America Meridionale. Essi credevano che questi piccoli frutti potessero infondere forza e coraggio. Soltanto negli ultimi anni la ricerca scientifica ha iniziato a indagare le loro proprietà benefiche per la salute che le hanno portate a diventare, al pari delle bacche di goji, un superfood apprezzato

soprattutto negli Stati Uniti, utilizzato principalmente per perdere peso e anti-invecchiamento. Tale popolarità però ha dato vita allo sfruttamento di queste bacche e alla nascita di prodotti a base di acai che promettevano miracoli senza riscontri scientifici. Non a caso diversi siti statunitensi sono finiti nel mirino della FTC e fatti chiudere per false comunicazioni al pubblico.

Al di là delle speculazioni, però, sono diverse le proprietà delle bacche di açaí accertate anche da studi accreditati, in particolare per la presenza massiccia di flavonoidi e altre sostanze utili alla salute umana

Le bacche di açaí sono infatti ricche di antiossidanti considerati utili per proteggere il cuore e l'apparato cardiocircolatorio. Contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e contengono steroli vegetali, preziosi per salvaguardare vasi sanguigni. Le sostanze benefiche presenti nelle bacche di acai migliorano la circolazione e rendono più elastiche le pareti delle arterie.

Secondo alcuni studi scientifici condotti presso l'Università Federale di Rio de Janeiro, l'estratto ricavato dalle bacche di açaí è efficace per combattere i germi che minacciano il nostro organismo.

Le bacche di acai vengono consigliate a coloro che vogliono dimagrire o tenere sotto controllo il proprio peso. Uno studio condotto dal National Institutes of Medicine ha dimostrato che la polpa ricavata dalle bacche di acai è in grado di stimolare il metabolismo e ridurre gli effetti negativi di una dieta ricca di grassi, ma, ricordiamo che da sole, non rappresentano assolutamente la panacea per perdere peso.

Dalle bacche di acai viene estratto un olio portentoso per la pelle. Il suo impiego come ingrediente nei prodotti di bellezza e nelle creme anti-età è piuttosto frequente. Le stesse bacche di acai, quando vengono inserite nell'alimentazione, aiutano la pelle a riacquistare lo splendore perduto ed un aspetto più salutare. Le

popolazioni del Brasile utilizzano da secoli le bacche di acai come rimedio naturale per i problemi dell'epidermide.

Coloro che soffrono di problemi digestivi possono assumere le bacche di acai per trovare sollievo. Hanno proprietà disintossicanti, risultano utili per il fegato e sono un'importante fonte di fibre vegetali, indispensabili per il corretto funzionamento dell'intestino. Presentano proprietà anti-infiammatorie che contribuiscono a supportare il sistema immunitario ed a prevenire le reazioni allergiche.

Più in generale, le bacche di acai proteggono le cellule di tutto il nostro organismo dagli attacchi dei radicali liberi e dall'azione degli agenti esterni. Presentano proprietà anti-cancro. Sono molto ricche di vitamina C e di acido ellagico, un polifenolo antiossidante. La combinazione delle due sostanze supporta il sistema immunitario.

Secondo uno studio scientifico pubblicato dal Journal of Agriculture and Food Chemistry, i polifenoli contenuti nelle bacche di acai sono in grado di ridurre la proliferazione delle cellule cancerogene fino all'86%. Le sostanze presenti nelle bacche di acai agirebbero annientando le cellule tumorali prima che esse si moltiplichino.

Le bacche di acai migliorano i livelli generali di energia del nostro organismo. Contribuiscono a contrastare l'affaticamento e lo stress. Secondo alcuni studi preliminari, il loro consumo potrebbe risultare utile per prevenire i sintomi tipici della menopausa, oltre che per migliorare la qualità dei rapporti sessuali, favorendo la circolazione sanguigna verso gli organi genitali, soprattutto per quanto riguarda gli uomini.

Le bacche di acai migliori provengono da **agricoltura biologica**. La loro assunzione viene facilitata dalla presenza in commercio di succhi e integratori a base dei loro estratti, che possono essere acquistati in **erboristeria** oppure **online**. Il **succo di acai** biologico e puro al 100% è considerato utile per tenere il peso sotto controllo,

proteggere il cuore e i vasi sanguigni e depurare l'organismo. È ricco di **omega 3**, omega 6 e vitamine.

Le bacche di acai vengono inoltre vendute sotto forma di integratore naturale ad alta concentrazione. L'integratore a base di estratti di acai favorisce il metabolismo e la trasformazione dei grassi in energia, permettendo di affrontare la giornata con più grinta. Inoltre, è consigliato per proteggere la vista. I prodotti disponibili sul mercato sono solitamente costituiti da capsule vegetali che racchiudono un'elevata quantità di estratto concentrato di bacche di acai.

La polvere di bacche di acai biologica è considerata il miglior modo per integrare questo prezioso frutto nella propria alimentazione. Viene usata come dimagrante, ma è allo stesso tempo ricca di benefici per la salute, per via del suo contenuto di vitamine, antiossidanti, amminoacidi e sali minerali, tra i quali troviamo calcio, potassio e fosforo. La polvere di bacche di acai deve essere disciolta in piccole quantità nell'acqua, nei frullati o nelle bevande per la colazione, in modo tale da renderne semplice e gradevole l'assunzione.

● **Bacche di Goji:** in Oriente sono molto utilizzate dato che si presume che posseggano capacità antinfiammatorie oltre che efficaci per potenziare il sistema immunitario. Inoltre contengono alte percentuali di omega 3 e 6, utili per combattere il colesterolo e mantenere la pressione sanguigna bassa.

Le bacche di goji (*Lycium barbarum*) appartengono alla famiglia delle Solanacee e sono da tempo apprezzate nei paesi dove crescono più rigogliose (Tibet, Mongolia

e alcune regioni della Cina) grazie alle loro proprietà per le quali si sono meritate anche il soprannome di “frutti di lunga vita”.

In effetti queste piccole bacche di colore rosso, vantano diversi benefici per la salute dovuti in particolare alla presenza di alcuni principi attivi in esse contenuti.

Le bacche di goji si trovano facilmente disponibili in tante versioni, la più comune sono le bacche essiccate seguite dal succo che per essere di buona qualità deve contenere 100% goji. Esistono poi prodotti arricchiti con queste bacche come ad esempio muesli, barrette, biscotti, mix di frutta secca, zuppe e tanto altro. Più difficile trovare disponibile il frutto fresco.

Le bacche di goji, conosciute internazionalmente come Goji Berry o Goji Berries, apportano circa 350 calorie ogni 100gr di prodotto, sono ricche di fibre, di vitamina C e sostanze antiossidanti che gli conferiscono interessanti proprietà. Nello specifico, le bacche di goji contrastano l'invecchiamento cellulare, donano un aspetto sano a pelle e capelli, favoriscono il dimagrimento e donano senso di sazietà, regolano l'intestino, fanno bene agli occhi e sostengono il sistema immunitario

Tra le proprietà delle bacche di goji più interessanti vi è la ricchezza in antiossidanti: soprattutto flavonoidi, carotenoidi e acido linoleico, utili a contrastare i radicali liberi e dunque l'invecchiamento cellulare. Ecco perché si considera il Goji un frutto della longevità. Mangiare il giusto quantitativo di bacche di goji consente di fare il pieno di vitamine (soprattutto vitamina C) e sali minerali. Questi piccoli frutti, tra l'altro, sono ricchi anche di aminoacidi. In generale dunque hanno un effetto energizzante. Grazie al loro contenuto di vitamina C e di altre sostanze, le

bacche di goji sono un buon sostegno al sistema immunitario nella difesa quotidiana da virus, batteri e altri microrganismi. Queste bacche hanno un basso indice glicemico e contribuiscono a tenere a bada gli zuccheri nel sangue. Tra i benefici delle bacche di goji vi è la capacità di stimolare il metabolismo, ciò concretamente significa che possono essere utilizzate anche nelle diete dimagranti come aiuto per avere un maggiore effetto brucia-grassi. Grazie alla presenza di fibre, poi, contribuiscono a regolarizzare meglio le funzioni intestinali.

A fronte di un buon senso di sazietà, queste bacche apportano poche calorie al nostro organismo in proporzione al consumo consigliato (si consiglia infatti di consumarne solo 15-20 grammi al giorno). Possono essere utilizzate quindi come spezza fame negli spuntini di metà mattina o metà pomeriggio anche se si sta seguendo una dieta dimagrante. Grazie alle loro proprietà, le bacche di goji sono d'aiuto per tenere sotto controllo il colesterolo nel sangue e prevenirne l'ossidazione, fenomeno alla base della formazione di placche aterosclerotiche. Grazie alla presenza in questi piccoli frutti di principi attivi come betacarotene, luteina e zeaxantina, un consumo costante di Goji può aiutare la salute degli occhi e la vista. Risulta utile anche per sostenere la vista affaticata dopo ore di lavoro al computer. Le proprietà delle bacche di goji rendono questo alimento molto interessante ma non pensate di trovare in esse la panacea a tutti i mali. Come sempre, infatti, non è il singolo prodotto a fare la differenza ma un'alimentazione equilibrata nel complesso unita ad uno stile di vita sano.

In commercio il Goji si trova sotto forma di bacche (essiccate o più raramente fresche), estratti, tè o succhi. Il Goji è ampiamente utilizzato in cucina per la preparazione di meravigliose zuppe, abbinato a frullati, per condire pietanze e tanto altro. Prima di tutto però partiamo col dire quante bacche mangiare al giorno. Per vedere i benefici delle bacche di goji si consiglia di usare ogni giorno 1

cucchiaino o due di bacche essiccate per almeno 3 o 4 settimane. Se scegliete di bere il succo invece, in commercio trovate succhi diluiti e pronti da bere oppure prodotti concentrati, per i quali è bene attenersi alle modalità di assunzione riportate sulla confezione. Generalmente comunque se ne consiglia un uso giornaliero di circa 20-25 ml diluito in acqua, meglio se lontano dai pasti.

●**Barbabietole:** non solo possono essere mangiate come verdure, ma anche bevute sotto forma di succo. Contengono alte quantità di ferro, calcio, fosforo, sodio, ma anche di vitamine del gruppo B e C. Inoltre, grazie alla loro percentuale di acqua pari al 90%, hanno anche effetto idratante.

La barbabietola nel tempo si è rivelata il superfood che aiuta a proteggere il cuore e la memoria. Questo ortaggio infatti cresce in autunno, ma grazie ai processi produttivi lo si può mangiare tutto l'anno. Ovviamente, se lo si consuma durante i mesi di ottobre e novembre è probabile abbia un sapore più potenziato. La barbabietola è caratterizzata dal colore violaceo e dal sapore particolare, proprio grazie al suo sapore ha una grande versatilità in cucina.

La barbabietola è riconosciuta come superfood perché ha un alto valore nutritivo e andrebbe regolarmente incorporato nella propria dieta. Nello specifico, questo ortaggio, contiene poche calorie ed è ricco di fosforo, vitamina C, acido folico, ferro

e potassio. In particolare, gli esperti hanno evidenziato che i nutrienti della barbabietola, vengono assorbiti meglio se essa è in forma di succo.

Gli **elementi** contenuti all'interno della barbabietola come antiossidanti, vitamina C, fosforo, acido folico, ferro e potassio, generano una serie di benefici all'organismo. Innanzitutto è ideale per la salute del cuore. Infatti, agli antiossidanti della barbabietola, stimolano il benessere cardiovascolare, aiutano a purificare il sangue e migliorano il funzionamento dei vasi sanguigni. Inoltre, diversi studi scientifici, hanno dimostrato che il succo di questo ortaggio favorisce il flusso sanguigno cerebrale, andando a stimolare l'area del cervello responsabile della memoria e dei processi cognitivi. Grazie inoltre all'alta concentrazione di vitamine, quali A e C, e dell'acido folico, questo superalimento aiuta a **migliorare** e potenziare la funzione del sistema immunitario. La barbabietola, inoltre, fornisce energia all'organismo con l'aiuto sempre delle vitamine ma anche di minerali fibre e carboidrati. Questo ortaggio risulta quindi estremamente importante da inserire quotidianamente nella propria dieta, un vero e proprio superfood che aiuta a proteggere il cuore e la memoria.

●**Broccoli:** sono molto ricchi di minerali e si presume intervengano nel prevenire la comparsa dei tumori.

Ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere (di cui fanno parte anche i cavoli) sono disponibili tutto l'anno, ma da gennaio ad aprile sono molto più ricchi di nutrienti, in quanto di stagione. Si presentano in diverse tipologie: c'è il broccolo

calabrese, il broccolo romano, quello in foglia, noto come “cime di rapa” o il broccoletto.

Già presenti sulle tavole degli antichi Romani (la cultivar romana è infatti antichissima) solo molto più tardi si diffondono anche in altri Paesi (nel XVIII secolo arrivano in Francia ed Inghilterra, mentre solo negli anni '20 del '900 hanno cominciato ad essere coltivati negli Stati Uniti!)

In generale vengono affiancati ai cavoli per le loro proprietà, ma in più sono ricchi di altri elementi.

Innanzitutto possiedono sali minerali e vitamina C in grandi quantità. Quest'ultima è la si trova in cifre due volte superiori rispetto al quantitativo in un'arancia, mentre i sali minerali in essi sono il calcio (nella stessa percentuale del latte intero), il selenio (elemento importantissimo per prevenire una degenerazione cellulare che può condurre al cancro) e il manganese.

Da non trascurare anche i quantitativi di potassio, fosforo e magnesio. Allo scopo di prevenire neoplasie contribuiscono anche i sulforafani, appartenenti al gruppo degli isotiocianati, sostanze che proteggono il DNA dalle alterazioni e in più mantengono forti ed in salute i vasi sanguigni, prevenendo patologie cardiovascolari.

È importante sottolineare che i benefici antitumorali dei broccoli non sono campati in aria, bensì dati per certi dal National Cancer Institute.

La sostanza più attiva in tal senso, nelle crucifere, sarebbe proprio lo zolfo, responsabile del cattivo odore di questi ortaggi.

Presenti anche le vitamine del gruppo B (in particolare la vitamina B6), molto utili per la struttura muscolare, e la vitamina K, il che rende questi ortaggi un prezioso alleato della fluidità del sangue.

Di recente si è scoperto, inoltre, che consumare regolarmente broccoli riduce il rischio di ammalarsi di tumore al polmone e al colon, riequilibra l'attività della tiroide (merito anche dei molti folati presenti) ed è un toccasana per denti ed ossa.

I broccoli sono poi un ottimo alimento per chi è a dieta: il suo contenuto di fibre aumenta infatti il senso di sazietà, mentre contribuiscono a combattere la ritenzione idrica. Grandi benefici da questi simpatici ortaggi derivano anche per chi soffre di allergie: responsabile è la quercetina, un polifenolo attivissimo nel potenziamento del sistema immunitario contro le istamine.

Mangiare broccoli accompagnandoli con olio extravergine di oliva, mandorle o noci, potenzia infine le loro prerogative antiossidanti.

Insomma, i broccoli sono un vero e proprio superfood detox, da non far mai mancare nella nostra alimentazione.

● **Cacao:** è un antiossidante molto potente grazie a un'alta concentrazione di flavonoidi.

Il cacao si ottiene dal seme della pianta **Theobroma cacao**; i processi di lavorazione di base consistono nella fermentazione, essiccazione, tostatura e macinatura; a questo punto si ottiene la pasta di cacao (o massa di cacao), cioè l'ingrediente

primario del cioccolato fondente. La **spremitura** della pasta di cacao permette di ottenere la polvere di cacao e il burro di cacao. Quest'ultimo è un processo molto importante, perché permette di separare il burro di cacao (cioè la parte più grassa) dalla polvere di cacao (quella che più comunemente viene nominata "cacao"). In assenza dei processi di spremitura, il prodotto finale sarà la pasta di cacao.

Quello che ha le proprietà nutritive di maggior spicco è il cacao (cioè la polvere di cacao); a causa dei processi di lavorazione, non tutti i tipi di cacao hanno le stesse qualità. Infatti, la quota di carboidrati è molto minore ed è maggiore quella di proteine, fibre e grassi; in ogni modo, le calorie sono inferiori rispetto alle 500/600 Kcal e più del comune cioccolato (al latte o fondente), in quanto nella polvere di cacao è minima la quantità di burro di cacao (cioè la parte più calorica, con più lipidi). Nel cioccolato invece, il cacao è abbinato al burro di cacao ed ad altri ingredienti.

Ma non sono i macronutrienti in sé (e neanche le vitamine o i sali minerali) a garantire il maggior apporto salutistico del cacao, ma altre sostanze presenti al suo interno come gli alcaloidi e (in particolar modo) i polifenoli.

Gli alcaloidi presenti sono la caffeina e la teobromina; la caffeina è una sostanza ad azione stimolante del sistema nervoso ortosimpatico, in grado di aumentare la secrezione di adrenalina e noradrenalina. L'effetto è quello di incrementare il metabolismo e la frequenza cardiaca, ridurre il senso di fatica e la percezione dello sforzo e migliorare i livelli di attenzione.

Gli effetti avversi (nervosismo, insonnia, ipereccitabilità, aritmie, ecc.) si presentano solamente se si supera la massima dose giornaliera, che è stata stabilita dall'EFSA in 400 mg (200 mg in una singola somministrazione) per una persona

adulta. Dovrebbero evitarne il consumo (o limitare al massimo, vedi documento EFSA per i dosaggi) donne in gravidanza, che allattano, bambini ed adolescenti.

Malgrado caffeina e teobromina (nelle quantità presenti nel cacao) possono avere effetti benefici sulla salute, ciò che rende questo alimento un superfood sono i flavonoidi naturalmente presenti. Nel post di presentazione dei superalimenti, abbiamo visto come l'EFSA permetta di utilizzare "l'etichetta" superfood quando:

- Il contenuto di alcuni nutrienti è superiore a quello di altri alimenti
- I benefici sono supportati da rigorose prove scientifiche

In letteratura scientifica "esistono abbondanti evidenze che correlano lo stato di salute, l'integrità vascolare e le funzioni neurologiche con l'assunzione di cacao"; a queste conclusioni, è giunta un'importante Review di un'equipe Italiana cofinanziata dalla Comunità Europea e dallo Stato Italiano (Magrone e coll 2017). Della stessa opinione è il sito Examine.com, vero e proprio punto di riferimento per quanto riguarda la revisione indipendente delle varie sostanze, oltre ad altre importanti review a livello mondiale.

In base al volume di ricerche presenti e alla ripetibilità dei risultati, possiamo dividere i benefici del cacao in 2 livelli di significatività:

BENEFICI PRIMARI: (supportati da robuste evidenze scientifiche) sono sicuramente gli effetti vasodilatatori, cioè la conseguenza di ampliare la capacità dei vasi e il loro diametro al fine di favorire lo scambio di sostanze tra sangue e cellule dei tessuti; questo avviene tramite l'aumento della sintesi di ossido nitrico (che è un potente vasodilatatore) e dall'incremento dell'attività delle prostaglandine (si le PGE2, quelle tanto decantate dalla Dieta a zona). Questo effetto, dovuto ad un regolare ed adeguato consumo di cacao ha, con tutta probabilità, la capacità di ridurre il

rischio cardiovascolare a lungo termine; è quindi ovvio che possano trarre particolare vantaggio dal cacao, soggetti anziani o con rischio cardiovascolare superiore alla norma.

BENEFICI POSSIBILI: alcuni di questi effetti sono probabili, ma non li inseriamo tra quelli primari (cioè provati da rigorose prove scientifiche) perché sostenuti da un numero ancora non sufficiente di ricerche; inoltre, l'esiguo numero di approfondimenti non permette ancora di comprendere con precisione la "potenza degli effetti", cioè l'impatto concreto sullo stato di salute.

Sicuramente uno dei maggiori benefici presunti è l'effetto sulla salute cardiovascolare; questi sono correlati alle attività antiossidanti ed antiinfiammatorie, sostenute dall'elevata presenza di flavonoidi. Non solo, una probabile conseguenza degli effetti primari (incremento del flusso ematico) e di quelli antiossidanti, potrebbe essere quello di rallentare i processi degenerativi delle funzioni cognitive, soprattutto nelle persone anziane; è ovvio che affinché si possa avere un impatto significativo sulla salute, il consumo di un'adeguata quantità di flavonoidi dagli alimenti (compresi quelli del cacao) deve essere parte integrante del proprio stile di vita per un lunghissimo periodo. Proprio per questo motivo esistono attualmente pochi approfondimenti scientifici. L'incremento delle performance cognitive è stato visto anche tra i giovani (Martin et al 2020).

Un effetto visto a breve termine invece, è stato il miglioramento dell'umore, ma è probabilmente dovuto non solo ai flavonoidi presenti, ma anche alla caffeina, alla teobronina ed eventualmente altri costituenti del cacao.

Ultimi possibili benefici (si necessita di ulteriori approfondimenti) sono relativi al miglioramento del profilo LDL/HDL, all'aumento della sensibilità dell'insulina, al miglioramento dell'elasticità della pelle e riduzione danni da UV.

Attualmente non esistono prove sull'effetto ergogenico del cacao sulla performance sportiva nel breve termine (Decroix e coll 2018); sono necessarie invece approfondimenti sull'abbinamento di un regolare allenamento sportivo ad un consumo di cacao nel medio-lungo termine.

Comprendere l'importanza della qualità e tipologia di flavonoidi presenti nel cacao è fondamentale per comprenderne i benefici, soprattutto in relazione alla tipologia di prodotti e al grado di lavorazione. I flavonoidi sono una famiglia di molecole prodotte dal metabolismo secondario delle piante; sono presenti soprattutto nella frutta e verdura fresca, ma anche nel cacao, Thè e derivati.

Nell'immagine sotto, è possibile vedere quanto sia ampia la famiglia dei flavonoidi che si possono trovare in natura; tra questi, le epicatechine e le procianidine (catene oligomeriche di epicatechine e catechine) sono quelli che nel cacao esplicano i maggiori benefici nei confronti della salute.

● **Cavolo nero:** è molto ricco di antiossidanti.

Considerato un vero e proprio **superfood** dei mesi più freddi dell'anno, il cavolo nero (o kale che dir si voglia) è un ortaggio ricco di minerali e vitamine, molte delle quali dotate di **proprietà antiossidanti**.

Per di più, al suo interno si nascondono anche dosi significative di flavonoidi e di altre molecole vegetali alleate della salute. Scopriamo quali sono le sue caratteristiche.

Descrizione della pianta del cavolo nero

Il **cavolo nero** (*Brassica oleracea* var. *sabellica*) è una verdura a foglia verde appartenente alla famiglia delle Brassicaceae.

Come tutte le varietà coltivate di *Brassica oleracea* deriva da un antenato selvatico, la *B. oleracea* var. *oleracea*, **originario di diverse zone costiere** che si affacciano sul Mar Mediterraneo e sull'Oceano Atlantico.

A caratterizzare il cavolo nero sono le sue **foglie dal colore verde scuro** e dall'aspetto arricciato.

Non a caso è anche chiamato “cavolo nero crespo”. **La pianta**, dal fusto eretto, **può crescere fino a 1 metro di altezza**; le foglie utilizzate sono quelle superiori, insieme ai germogli giovani.

Proprietà e benefici del cavolo nero

Il cavolo nero è un'**ottima fonte di molecole dall'attività antiossidante**; al suo interno si nascondono infatti vitamina A, vitamina C e vitamina E.

Ma non solo: il kale è anche una fonte di **vitamine del gruppo B** e di acido folico. Quest'ultimo, importante per la sintesi del Dna e per la produzione dei globuli rossi, **è fondamentale durante la gravidanza** per il corretto sviluppo del sistema nervoso del bambino.

Anche il suo contenuto in **minerali** è interessante. In particolare, il cavolo nero è una fonte di **calcio** (che insieme alla vitamina K presente nel kale – già preziosa per

la coagulazione del sangue – aiuta a proteggere le ossa), di zinco (utile per il buon funzionamento delle difese immunitarie) e di **ferro** (indispensabile per trasportare l'ossigeno nel sangue).

I buoni motivi per portare in tavola in cavolo nero vanno però oltre i suoi micronutrienti. Infatti; **il kale è anche una fonte di kaempferolo**, quercetina e isoramnetina, molecole appartenenti alla classe dei flavonoidi.

I primi due sono conosciuti come potenti antiossidanti; entrambi sono considerati alleati contro problemi cardiovascolari e tumori.

L'isoramnetina è invece un vasodilatatore; per questo si pensa che possa a sua volta contribuire a **proteggere l'apparato cardiovascolare**. Infine, a tutti e tre questi flavonoidi sono state associate **proprietà antinfiammatorie**.

Altri composti degni di nota che si possono assumere mangiando il cavolo nero sono i **glucosinolati**, molecole cui sono state associate proprietà antitumorali. Non tutte le varietà ne sono però ugualmente ricche.

Infine, non bisogna dimenticare che il cavolo nero è anche una fonte di **quantità significative di fibre**, note alleate della salute.

Per tutti questi motivi **includere il cavolo nero nella propria alimentazione** aiuta a migliorarne la qualità dal punto di vista nutrizionale.

•Cavolo riccio: appartenente alla stessa famiglia del cavolo nero e dei broccoletti, non solo ha alti contenuti di glucosio, ma sembra anche produrre enzimi con effetti anti-cancerogeni.

Il kale o cavolo riccio è una varietà di cavolo che in Italia sta diventando sempre più "celebre" ma che altrove, soprattutto nel mondo anglosassone, è già parte di una consuetudine alimentare. Il cavolo riccio è infatti una tipologia di verdura che prospera nei climi freddi.

Ha foglie ricce e scure e un aspetto nel complesso piuttosto simile al nostrano cavolo nero. Con cui non va confuso perché ancora più ricco di antiossidanti e proprietà benefiche in generale.

Il kale è un ortaggio ricchissimo di proprietà nutrizionali. Questa verdura tipicamente invernale è, infatti, fonte di moltissimi antiossidanti:

- vitamina K,
- vitamina C,
- vitamine del gruppo B,
- carotenoidi,
- quercetina,
- manganese,
- rame,
- fibre,
- calcio
- potassio.
- Grazie a questo pool di sostanze protettive e benefiche, il kale è considerato un vero e proprio superfood. La presenza di una quantità così elevata e varia di antiossidanti rende il cavolo riccio un alimento dalla spiccata azione anti-tumorale e antinfiammatoria. L'azione degli antiossidanti, infatti, si esplica proprio sulla salute delle cellule: un trattamento anti-age per tutto l'organismo.
- Ma non solo: il kale esercita anche un'azione regolatrice sulla pressione, antidepressiva, ansiolitica e anche cardioprotettiva. Il cavolo riccio è efficace anche per rinforzare il sistema immunitario e contrastare la stanchezza.
- Inoltre, il kale è un cibo davvero povero di calorie: pensa che contiene solo 49 kcal ogni 100 grammi! Un pieno di benessere e di energia a portata

di ogni tipo di dieta. Anzi, gustare spesso il kale ti aiuterà a perdere peso più velocemente e a disintossicarti grazie sia agli antiossidanti sia alle fibre contenuti in questo supercibo.

- Il cavolo riccio, o kale, è una verdura tipicamente invernale ma che ormai puoi trovare in qualsiasi periodo dell'anno. La sua stagionalità, però, va da novembre ad aprile.
- Puoi acquistare il kale nei negozi di frutta e verdura o anche al supermercato. Attenta a non confonderlo con il cavolo nero, che gli assomiglia (e che è comunque un cibo molto sano, quindi perché non provare ad abbinare entrambi gli ortaggi in ricette super healthy?).

● **Curcuma:** è molto utilizzata per le sue capacità antiossidanti, ma anche per le proprietà che permettono di accelerare la cicatrizzazione cutanea. Inoltre contribuisce a stimolare il sistema immunitario oltre ad avere caratteristiche analgesiche intervenendo sui dolori articolari.

Per “curcuma”, oltre alla spezia in sé o alla pianta da cui essa nasce, ci si riferisce anche alla polvere che se ne ricava. La pianta appartiene alla famiglia delle Zingiberacee, la stessa dello zenzero, per intenderci, di cui viene utilizzata la parte sotterranea del fusto. Originaria dell’India sudoccidentale (ma in larga parte dell’Asia la curcuma viene utilizzata quotidianamente) la si coltiva in tutte le zone con clima tropicale (caldo umido con temperature dai 20 ai 30 gradi).

Chiamata “lo zafferano d’India” o “l’oro dell’India”, la curcuma ha un impiego vastissimo nella cucina indiana e pakistana, grazie soprattutto al curry, miscela di spezie che la vede protagonista.

Di colore giallo ambrato e dal gusto pungente e inconfondibile, viene utilizzata per preparare salse, come condimento per pietanze di ortaggi o carni (ma soprattutto

in Occidente), e per sostituire il colore dell'uovo nell'alimentazione vegana. Quando se ne sono capiti i benefici effetti sull'organismo si è poi passati a produrne una gran quantità anche per la creazione di integratori.

Una preparazione a base di curcuma prevede poi il famoso "golden milk" o latte d'oro fonte di nutrimento e benessere.

Insieme ad altri due superfood, zenzero e quinoa, la curcuma fa parte del magico trio del benessere tanto amato dai salutisti e dai cultori dell'health care. Come per lo zenzero e la quinoa, vediamo allora quali sono le proprietà di questa spezia e a cosa fanno bene.

Utilizzata da millenni nella medicina Ayurvedica, si riteneva che possedesse proprietà benefiche per la depurazione dell'organismo, in particolare del fegato e della cistifellea. Agisce infatti promuovendo la produzione di bile e favorendo il passaggio di quest'ultima verso l'area duodenale.

Ma è tutto l'apparato gastro-intestinale che ne beneficia: un'alimentazione a base di curcuma provvede dunque a liberare dal meteorismo e dalla pesantezza di stomaco, aiuta contro la cattiva digestione e contro l'accumularsi di troppi gas nell'intestino. Sembra avere poi una discreta azione contro il colesterolo cattivo.

La curcumina, inoltre, che è il principio attivo della curcuma, possiede una spiccata attività antinfiammatoria e protettiva del sistema immunitario.

Viene infatti utilizzata anche per prevenire i malanni stagionali e per rinforzarsi contro le aggressioni di virus e batteri, nonché come coadiuvante nelle terapie contro l'artrite reumatoide e le patologie degenerative a carico del sistema neuronale.

Sono allo studio, inoltre, i suoi effetti sulla prevenzione di alcuni tumori, tra cui quello al colon, ai polmoni, al seno e alla prostata, oltre che su alcuni tipi di leucemia. Non è un caso che proprio questo tipo di tumori in certe zone dell'Asia, India inclusa, non hanno molta incidenza e anzi, si presentino in percentuali assai basse.

Un aspetto interessante ha a che fare con la combinazione delle sostanze attive della curcuma insieme con la piperina, il principio attivo che si ritrova nel pepe.

La piperina infatti aumenta la biodisponibilità della curcumina fino a 2 mila volte di più, così da ottenere una migliore assimilazione dei suoi benefici dall'organismo. Il potere antidolorifico ed antinfiammatorio della curcuma ne viene dunque molto amplificato.

Ecco perché nel golden milk la curcuma la si trova combinata proprio con il pepe nero. Per quanto riguarda le quantità da assumerne ogni giorno, di solito si va dagli 1,5 fino ai 3 grammi quotidiani, sotto forma di polvere della radice essicata. L'utilizzo in acqua calda sotto forma di tisana sembrerebbe invece non avere gli stessi effetti immediati sul corpo.

Attenzione comunque ad alcune controindicazioni della curcuma. In particolare: se soffrite di calcoli alla cistifellea è meglio astenersi dal consumarla, visto gli effetti dell'aumento della bile. Non sono stati riportati, infine, effetti collaterali collegati al consumo costante della curcuma.

●**Erba di grano:** contiene vitamine, sali minerali e acido folico molto

utile per la ricrescita dei capelli. Inoltre ha anche proprietà immunostimolanti e disintossicanti.

Molto famosa negli Stati Uniti l'**erba di grano** è un alimento ricavato dai cotiledoni del frumento ed è stato utilizzato fin nell'Epoca Romana, grazie alle sue proprietà nutrizionali. Con il termine erba di grano solitamente si intendono il grano (o frumento), l'orzo e il farro germogliati di 10-15 giorni, utilizzati fin dall'antichità per contribuire al mantenimento di un buon stato di salute. In America li chiamano "**Wheatgrass shot**" e vengono serviti sui banconi di alcuni caffè. Sono proprio degli "shottini" (bicchierini) di puro concentrato di succo di erba di grano bevuti in un colpo solo per ottenere energia e vitalità. Oltre oceano in oltre vanno di moda le centrifughe che vengono consumate giornalmente per ringiovanire e disintossicare il corpo. Molto prima che in Europa, gli usi come superfood dell'erba di grano sono stati resi famosi negli anni 50 negli Stati Uniti dalla dottoressa Ann Wigmore, che dopo lunghi studi ne confermò i benefici e dimostrò l'importanza della clorofilla nella dieta giornaliera per la sua azione purificante. Ma in realtà vi è una ricca letteratura in materia sin dall'antichità perché l'erba di grano era conosciuta ed utilizzata già in epoca romana. Oggi l'erba di grano è apprezzata dalle persone che desiderano rimanere in salute e riportare un sano equilibrio del Ph nel proprio corpo. Il grano, uno dei cereali più diffusi al mondo, oro per moltissime popolazioni della Terra. La sua erba tagliata e spremuta dopo 10 – 12 giorni di vita, è un contenitore di molte risorse utili all'organismo. Nonostante l'Italia produca grano, in questa forma la troviamo solo da alcuni anni in polvere, liofilizzata, in compresse o già pronta da bere, imbottigliata come una qualsiasi bevanda e molto facile da coltivare anche in casa, tanto che si possono trovare in rete numerosissimi video tutorial per imparare a farla crescere sul proprio balcone o in vassoi. In ogni caso bisogna sapere cosa stiamo coltivando o acquistando.

Le erbe di grano non sono tutte uguali e bisogna saperle distinguere, leggere bene l'etichetta quando acquistiamo in negozio. Quando si parla di erba di grano ci si riferisce all'erba prodotta dai semi di grano, di orzo e di farro germogliati per circa quindici giorni e consumati sotto forma di integratori o succhi freschi. Ricchissime di Vitamina A- come la maggior parte delle verdure in foglia – e vitamine del gruppo B e C, nonché minerali (calcio, ferro, magnesio, potassio), l'erba di grano ha proprietà antiossidanti sull'organismo e aiuta a contrastare la formazione di radicali liberi con effetti visibili su pelle e capelli.

Una ricerca del 2014 ha potuto dimostrare che l'erba di grano agisce positivamente sugli stati d'umore. L'azione è dovuta al contenuto di Vitamina K e magnesio che influiscono sul sistema surrenale aiutando in parte il corpo ad affrontare più facilmente lo stress. Avendo poi molte fibre, la digestione è fortemente facilitata e chi ha problemi di questo tipo dovrebbe assumere il succo almeno una volta al giorno. Le Vitamine B infatti aiutano a trasferire l'energia che proviene dal cibo – nelle cellule tissutali. Inoltre con la presenza di tiamina i carboidrati vengono trasformati in energia Erba di grano amica della tiroide e un antiossidante

È dimostrato che il selenio influisce positivamente sulla tiroide. Questo minerale è indispensabile per l'uomo e la sua assenza è particolarmente dannosa per l'organismo, inoltre è particolarmente importante per il metabolismo degli ormoni tiroidei. Principalmente noto per la funzione antiossidante l'erba di grano ne contiene una importante percentuale.

Secondo uno studio del 2013, dalla Clinical Endocrinology, l'apporto di selenio nella dieta può contribuire a migliorare il funzionamento della tiroide, anche in caso di presenza di malattie autoimmuni ad essa collegate. La salute della tiroide è

fondamentale per il corretto funzionamento del nostro corpo. Come detto è un alimento antiossidante ha quindi effetti anti-cancerogeni e ha ottime abilità nel migliorare la capacità di ossigenazione del sangue, in quanto il cancro in genere prospera più facilmente in un ambiente con bassi contenuti di ossigeno.

Le persone intolleranti al frumento o ai germogli di grano non possono utilizzare l'erba di grano. Al contrario può essere assunta dai celiaci perché il glutine, durante la germinazione, viene scisso dagli enzimi nei singoli amminoacidi.

● **Frutto del baobab:** albero molto caratteristico del continente africano, il cui frutto è conosciuto per le alte percentuali di vitamina C, fibre, e beta-carotene. Viene utilizzato anche come integratore date le sue capacità energizzanti.

Maestoso e iconico il **baobab** è un albero che cresce in aree tropicali e subtropicali del pianeta. Originario del **Madagascar**, alcune specie di baobab si possono trovare oltre che sul continente africano anche in **Australia**. Noto anche col nome scientifico di *adansonia* il baobab si distingue per il tronco massiccio che può raggiungere fino a **10 metri** di diametro.

L'albero può vivere per centinaia di anni e per questo sono spesso considerati "alberi della vita" dalle comunità locali. A colpire del baobab tuttavia è **il suo frutto**. Avvolto all'interno di una capsula legnosa, il frutto contiene una polpa bianca polverosa e fibrosa. Il frutto del baobab, la sua polpa, i semi ma anche le

foglie contengono una grande quantità di **nutrienti essenziali** associabili a notevoli proprietà per la salute.

Un vero e proprio tesoro di nutrienti il frutto del baobab è ampiamente apprezzato per il suo sapore agrumato. Disponibile sia fresco che in polvere, il frutto del baobab è considerato un superfood per i suoi molteplici benefici. Il baobab è una buona fonte di vitamine e minerali essenziali. Nel frutto fresco la polpa contiene vitamina C, antiossidanti e importanti minerali come potassio, magnesio, ferro e zinco. I semi e la buccia hanno un alto contenuto di fibre mentre le foglie sono ricche di proteine di qualità.

Nella maggior parte dei casi tuttavia il frutto del baobab non è disponibile fresco ma in polvere. Anche in questo caso gran parte delle qualità vengono conservate. La polvere del frutto di baobab contiene infatti ottime quantità di vitamina C, buone quantità di vitamine B6 e B3, ferro, potassio calcio e magnesio.

Grazie alle sue proprietà e ai nutrienti, il frutto del baobab rappresenta un ottimo **apporto di vitamine e carboidrati** essenziali alla dieta. L'alto contenuto di fibre disponibili anche nella versione in polvere possono aiutare a regolare la sensazione di **sazietà** riducendo la sensazione di fame. Sempre la presenza di fibre aiuta a regolare i **livelli di zuccheri** nel sangue. Le fibre inoltre favoriscono la **regolarità** e la salute intestinale. Il frutto del baobab contiene inoltre buone quantità di **antiossidanti** che possono aiutare a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e a ridurre l'infiammazione aiutando a prevenire malattie croniche.

Al di fuori di Madagascar, Africa e Australia è difficile trovare il frutto del baobab fresco in commercio. Nel resto del mondo, in genere, il frutto del baobab è **commercializzato in polvere**. In questi casi il frutto in polvere rappresenta

l'aggiunta ideale per **bevande** e prodotti come succhi, frullati, infusi e yogurt. È possibile aggiungere la polvere di baobab anche in **dolci e prodotti da forno** come pane, focacce e torte. L'unico limite è la fantasia.

● **Glucomannano:** è una fibra vegetale che viene estratta dal tubero della *Amorphophallus Konjac*, pianta molto utilizzata nella cucina giapponese dato che contribuisce al dimagrimento e alla riduzione del peso corporeo.

Tra gli integratori, si sente sempre più parlare di **glucomannano**, in particolare per il trattamento della costipazione e per la perdita di peso, nonché per il controllo del diabete.

Il **glucomannano** è una **fibra alimentare solitamente ricavata dalla radice della pianta konjac**. Per questo motivo il glucomannano è talvolta noto anche come konjac.

È un polisaccaride idrocolloidale di fibra alimentare isolato dai tuberi di *Amorphophallus konjac*. In sintesi, si tratta di una fibra naturale idrosolubile, derivata dalle radici di una pianta del sud-est asiatico chiamata igname del piede di elefante.

Storicamente, il glucomannano è stato usato come cibo e medicina nelle culture asiatiche; ad esempio per disintossicare e alleviare i sintomi dell'asma, ed è ancora utilizzato per fare noodles e tofu.

Oltre a tutto ciò, il glucomannano è spesso sfruttato come addensante (agente di carica) negli alimenti, comparando come E425 sulle etichette degli alimenti.

Tale integratore è disponibile anche in capsule e in polvere o viene usato per alimenti dietetici specifici. Sotto forma di pasta, riso o noodle, il konjac viene usato spesso nelle diete chetogeniche, in quanto quasi privo di calorie e carboidrati.

Il glucomannano agisce sullo stomaco e sull'intestino, assorbendo l'acqua per formare una fibra voluminosa che aiuta contro la stitichezza.

Inoltre, grazie alla proprietà adesiva, può formare una copertura difensiva sulla superficie dell'intestino. Questo integratore riesce anche a rallentare l'assorbimento di zucchero e di colesterolo nell'intestino, aiutando persone che soffrono diabete o di ipercolesterolemia.

Come accennato, **il glucomannano viene usato comunemente per:**

- costipazione;
- diabete;
- colesterolo alto.

Inoltre, **viene impiegato anche come aiuto per:** l'ipertensione, l'ipertrigliceridemia, l'obesità e per molte altre condizioni. **Tuttavia, non vi sono prove scientifiche valide a supporto della maggior parte di questi usi.**

Come agisce il glucomannano nell'organismo?

Come con qualsiasi fibra, **il glucomannano può aiutare ad aumentare il senso di sazietà** (motivo per cui è largamente impiegato in alcune diete) ma ciò che lo rende particolarmente interessante alla scienza è che questa fibra ha straordinarie **capacità di assorbimento dell'acqua:** infatti è in grado di assorbire fino a 50 volte il proprio peso in acqua.

Questo aiuta a sentirsi più pieni e più a lungo, ed inoltre viene facilitato il transito intestinale per contrastare la costipazione.

5 benefici del glucomannano

I **benefici del glucomannano sono molteplici**. Ecco i 5 principali.

- Contribuisce a mantenere il proprio peso ideale: come tutte le fibre solubili, il glucomannano è altamente assorbente, legandosi all'acqua per formare un gel.
- Crea una sensazione di pienezza che può ridurre l'appetito: il glucomannano è in grado di ritardare lo svuotamento dello stomaco, aumentando il senso di sazietà, sia quantitativamente che nel tempo.
- Lega i carboidrati e li fa assorbire più lentamente, stabilizzando i livelli di zucchero nel sangue post-pasto. Per questo motivo viene utilizzato da chi soffre di diabete.
- Diminuisce l'assorbimento dei grassi: uno studio del 2005 dell'Università norvegese di Tromsø ha riferito che le persone a dieta che assumevano glucomannano perdevano più peso, rispetto a quelle che assumevano altri integratori ricchi di fibre. Tuttavia, uno studio del 2013 sul Journal of Obesity ha rilevato che l'assunzione di glucomannano non ha avuto alcun effetto sul peso delle persone sottoposte al test.
- Supporta la salute dell'intestino: in quanto fibra alimentare viscosa, il glucomannano è l'alimento preferito di alcuni batteri amici dell'intestino. Uno studio di laboratorio del 2010 dell'Università di Reading ha rilevato che esso ha contribuito a promuovere livelli salutari di popolazioni di batteri intestinali, come ad esempio i bifidobatteri e lattobacilli. Tuttavia, si rendono necessarie ulteriori ricerche sugli esseri umani. Come per tutte le fibre, il glucomannano può ridurre la stitichezza, aumentando la massa fecale e accelerando il tempo di transito attraverso il colon.

Ulteriori effetti del glucomannano

Oltre ai benefici elencati, è possibile stilare anche una lista di effetti che il glucomannano ha sull'organismo:

- Abbassa i livelli di colesterolo: secondo una revisione delle ricerche effettuate nel 2008 dall'*American Journal of Clinical Nutrition*, il glucomannano è in grado di ridurre i livelli di colesterolo totale e determinare anche un calo del colesterolo LDL (chiamato comunemente colesterolo "cattivo"). I ricercatori hanno suggerito che il glucomannano ha questo effetto per due ragioni: in primis, altera il modo in cui il colesterolo viene prodotto nel fegato, in secondo luogo agisce sul modo in cui i grassi del corpo vengono immagazzinati o utilizzati per produrre energia.
- Allevia la stitichezza: il consumo di glucomannano, quando si soffre di stitichezza, potrebbe aiutare a facilitare il transito intestinale e aiutare a trovare un sollievo contro la sensazione di gonfiore. Si pensa che ciò sia dovuto al fatto che una maggiore quantità di fibre, in generale, aiuti ad alleviare la stitichezza e il glucomannano ne è un'ottima fonte. Uno studio effettuato su 31 bambini ha constatato che l'integrazione di glucomannano è utile per il trattamento della stitichezza cronica, senza apportare effetti collaterali significativi. Tuttavia, un numero significativamente basso di bambini si è lamentato del dolore addominale (causato da un più veloce ed efficiente transito intestinale). Un altro studio effettuato su donne incinte ha suggerito che l'integrazione di glucomannano potrebbe aiutare a migliorare i loro sintomi di stitichezza. I partecipanti hanno riferito che l'assunzione di glucomannano ha migliorato la consistenza e la frequenza delle feci.
- È un prezioso aiuto per la pelle: potrebbe aiutare a mantenere la pelle idratata e sana. Si pensa che ciò sia dovuto al fatto che il glucomannano è un probiotico naturale, che può agire da carburante per il microbiota, avendo un

effetto sulla pelle. Esistono ricerche limitate sulla sua efficacia, ma uno studio del 2013 ha rilevato come il glucomannano possa aiutare a migliorare la salute generale della pelle, oltre a contribuire potenzialmente a lenire i sintomi dell'acne.

- È benefico per chi consuma cibi ad alto contenuto di acidità nella propria dieta o per coloro che mangiano carne: il konjac è di natura alcalina, pertanto, nel corpo, bilancia il rapporto acido/alcalino nel cibo, rendendolo più benefico per la salute umana.

● **Melograno:** i suoi chicchi non solo sono ricchi di sali minerali, ma agiscono anche come drenante per il corpo e inoltre presentano un alto contenuto di vitamina C molto indicata per la rigenerazione cellulare della pelle.

Un frutto veramente antico, presente in racconti mitologici, **la melagrana**, non cessa mai di stupire. Con un aspetto simile a una pesante sfera rossa, l'interno della melagrana è ricco di semi succosi rosso rubino che hanno un sapore agrodolce delicato.

I semi commestibili dell'interno di ogni "gemma" hanno un leggero sapore di noci. Se avete un frullatore veramente potente, usare i **semi di melagrana** interi può essere un'aggiunta speciale ai vostri frullati, anche se un po' croccante.

La melagrana ha un bel sapore pungente quando viene usata nelle miscele di frutta, specialmente con i frutti di bosco e gli agrumi.

Idealmente, sarebbe preferibile crearvi da soli il vostro **succo di melograno**, ma se non avete molto tempo a disposizione o il costo della quantità di melagrane che servono per crearlo è proibitivo potete trovarlo fresco senza zucchero aggiunto; non allungato con altri succhi di frutta nella sezione dei prodotti refrigerati di molti negozi specializzati.

Se non è disponibile, la scelta migliore è il succo confezionato a lunga conservazione sempre senza niente altro aggiunto, solo melagrana.

Secondo gli studi, bere un bicchiere di **succo di melograno** al giorno aiuta a proteggersi dalle malattie cardiache, dal tumore e dall'osteoartrite.

Con tre volte il quantitativo di **antiossidanti** del vino rosso o del tè verde, insieme alle sue **potenti proprietà** antivirali e antibatteriche, la melagrana si è dimostrata efficace nel combattere i tumori alla cute, ai polmoni, alla prostata e al seno.

È stato anche dimostrato che abbassa la pressione sanguigna e aiuta la salute cardiovascolare. E caspita, è anche **ricca di vitamine curative** come la **vitamina C**, la B1 e la B2!

● **Mirtilli:** tra i frutti rossi ad alto contenuto di antiossidanti, sembrano avere effetto positivo sulla salute degli occhi e nel prevenire le malattie come il glaucoma.

Tutto comincia nel 1991, negli Stati Uniti, quando il Dipartimento dell'Agricoltura, insieme con l'Istituto per lo studio sull'invecchiamento, inserisce i mirtilli tra i cibi antiossidanti per eccellenza, anzi: li classifica come i più antiossidanti!

Sappiamo che gli antiossidanti sono quelle sostanze che impediscono l'ossidazione cellulare, rallentando, di conseguenza, i processi di invecchiamento e implicati nella prevenzione di patologie oncologiche.

Ebbene, secondo questo primo studio i mirtilli avevano una quantità di antiossidanti maggiore rispetto anche a quella del cacao o di alcune spezie.

Recentemente una ricerca pubblicata sul "*The Journals of Gerontology*", rivista accademica dell'Università di Oxford, ha stabilito che consumare una tazza di mirtilli al giorno **contribuisce ad abbassare la pressione arteriosa e a rinforzare la circolazione sanguigna.**

Questi effetti sono dovuti alle antocianine, coloranti naturali responsabili del colore blu dei mirtilli e appartenenti alla famiglia dei flavonoidi (o polifenoli). È importante sottolineare però che per ottenere risultati apprezzabili sulla salute è necessario consumare mirtilli ogni giorno per almeno sei mesi. Deve insomma diventare un'abitudine alimentare.

La ricerca oxfordiana è stata poi supportata da un altro studio, del maggio 2019, pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition*. In pratica, secondo questo studio consumare una **tazza di mirtilli al giorno** non solo migliorerebbe le condizioni di salute di chi soffre di sindromi metaboliche (e quindi anche i diabetici di tipo 2), ma **aiuterebbe ad abbattere il rischio di ictus e malattie cardiovascolari.**

In più questa abitudine porterebbe ad aumentare il colesterolo buono, protettivo per le arterie contro le placche (responsabili anche di aterosclerosi) e ad abbassare quello cattivo.

Sembra che questo meccanismo sia dovuto all'attivazione di taluni geni del fegato, che cominciano a purificare il sangue. Come si potrà capire, a differenza di altri superfood, sui quali le ricerche scientifiche sono ancora in corso, le proprietà dei mirtilli sono invece universalmente riconosciute anche dalla comunità scientifica.

I mirtilli, inoltre, vengono raccomandati per mantenere il **benessere delle vie urinarie**, soprattutto in caso di infiammazioni o infezioni ricorrenti (come ad esempio la cistite).

Il loro succo, infatti, determina un aumento dell'acidità delle urine, cosa che servirà a combattere i batteri responsabili dell'infezione. In fase di accertamento, infine, ma con alte probabilità positive, le proprietà di questi fruttini di **umentare la capacità mnemonica del cervello e di prevenire le malattie degenerative** a carico del sistema neurovegetativo.

Non dimentichiamo, perciò, di aggiungere una tazza o un succo di mirtilli freschi nella nostra dieta quotidiana. Ne avremo enormi vantaggi per la salute.

•Miele e pappa reale: le proprietà di queste sostanze sono conosciute sin dall'antichità come prodotti non solo nutrienti, ma anche per il loro effetto energizzante. Inoltre hanno un effetto antinfiammatorio e cicatrizzante.

I principali costituenti della pappa reale sono proteine, acqua, zuccheri, sali minerali e lipidi. Nonostante presentano delle variazioni notevoli da alveare ad alveare, la composizione della gelatina reale rimane relativamente costante. L'acqua compone

circa i due terzi della gelatina reale fresca ma analizzando il peso secco, le proteine e gli zuccheri sono le frazioni di gran lunga più rappresentate.

Le proteine compongono in media il 73.9% in peso; una gran parte della quale sotto forma di aminoacidi, sia allo stato libero sia combinato. Tutti gli otto aminoacidi essenziali per l'uomo sono presenti.

Gli zuccheri comprendono principalmente fruttosio e glucosio in proporzioni relativamente costanti, simili al loro contenuto nel miele, il fruttosio quindi prevale. In molti casi il fruttosio e il glucosio rappresentano assieme il 90% degli zuccheri totali mentre il contenuto di saccarosio varia considerevolmente da un campione all'altro.

Il contenuto lipidico è, da molti punti di vista, una caratteristica molto interessante della gelatina reale. La frazione lipidica è costituita per l'80-90% in peso da acidi grassi liberi con strutture molecolari insolite nonché rare. Essi sono principalmente acidi grassi idrossilati o acidi dicarbossilici a corta catena comunemente contenuti in alimenti di origine animale e vegetale. Questi acidi grassi sono responsabili della maggior parte delle proprietà biologiche associate alla gelatina reale.

I sali minerali contenuti in maggior quantità sono, in ordine decrescente K, Ca, Na, Zn, Fe, Cu e Mn, con una forte prevalenza del potassio.

Le vitamine presenti in grande quantità sono la Tiamina (B1), Riboflavina (B2), Nicotinamide (B3 o PP), Acido Pantotenico (B5), Piridossina (B6), Mesoisositolo (B7), Biotina (Be o H), acido folico (B9). Presenti in piccolissime quantità sono la Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E.

Altri costituenti sono l'Acetilcolina, un fattore antibatterico e antibiotico, prodotto durante la digestione delle api di melata, nettare e polline.

La pappa reale è stata inizialmente riconosciuta per i suoi effetti ringiovanenti sull'organismo umano; funge da tonico e da stimolante, con un effetto euforico sugli esseri umani in buona salute. L'assunzione di gelatina reale è solitamente associata a un senso di benessere generale, cioè sortisce un effetto positivo nei riguardi delle performance fisiche e intellettuali (aumentata resistenza ad affaticamento, capacità di memorizzazione migliore) e sul loro stato mentale (senso di benessere ed euforia).

La presenza di vitamina B5 è un potente "anti-eta": ritarda gli effetti dell'invecchiamento della pelle e funziona bene anche in alcune patologie, come ad esempio contro il lupus eritematoso.

La componente più preziosa della pappa reale è l'acido 10-idrossidecenoico, un grasso che esercita attività antibatterica e antitumorale.

Questo importantissimo principio organico è presente nell'alimento fresco e raggiunge la sua massima concentrazione durante la fase di elaborazione della pappa reale che si svolge nelle ghiandole faringee delle api nutrici e diminuisce man mano che il prodotto invecchia. Proprio questo fatto ci informa sulla necessità di consumare quanto più possibile la pappa reale fresca. Inoltre, riguardo all'acido 10-idrossidocenoico (Hda) è importante controllare che il suo contenuto sia pari all'1,9% del prodotto, perché solo a partire da una concentrazione pari al 1,5% la pappa reale ha potere antibatterico e antitumorale.

La pappa reale è usata per fortificare l'organismo in periodi particolari, come i cambi di stagione, prima di un esame, in momenti di stanchezza, affaticamento,

dalle donne in gravidanza o in fase di allattamento, da bambini e anziani, per via delle sue proprietà benefiche.

● **Miso:** è un condimento molto utilizzato in Oriente, ricco di proteine e di vitamina B, che stimola le capacità immunitarie del corpo.

Il miso è una pasta il cui colore varia dal marrone molto scuro al giallo intenso, e il cui sapore varia di conseguenza: più è scuro, più il miso sarà salato e viceversa. Esistono moltissime varietà di miso, ma tutte hanno in comune l'impiego dei fagioli di soia gialla come base di partenza, a cui possono essere aggiunti altri ingredienti tra cereali e legumi.

Questo prodotto è ormai molto diffuso in tutto il mondo, Italia compresa: non solo lo si può trovare facilmente online, ma è anche reperibile in diverse varietà nei negozi alimentari asiatici e nei negozi di alimentazione biologica.

Il processo di produzione inizia con la **cottura a vapore del cereale**, tipicamente riso o orzo, o fagioli di soia cotti che poi vengono inoculati con *Aspergillus oryzae*, il tipo di muffa più usato in Giappone per avviare processi di fermentazione legati all'alimentazione.

Dopo un periodo di incubazione di due giorni la miscela, ora chiamata **koji**, viene mescolata con soia, ceci, sale marino e acqua cotti e schiacciati. Durante il successivo processo di invecchiamento, gli enzimi nel koji, insieme con i microrganismi naturali presenti nell'ambiente, scompongono i carboidrati, i grassi e le proteine in zuccheri, acidi grassi e amminoacidi più facilmente digeribili.

A seconda del tipo di miso prodotto, il processo di invecchiamento può variare tra due mesi e tre anni; ogni varietà di miso riflette i microrganismi originari dell'area in cui viene prodotto.

È un probiotico naturale; è fatto da soia cotta mescolata ad acqua e koji, ovvero cereali o soia parzialmente cotti ai quali si è aggiunto un tipo di fungo specifico, in grado di dare avvio al processo di fermentazione del miso. Quest'ultimo migliora il quinto sapore, "umami" spiegando perché il miso è ampiamente riconosciuto per la sua capacità di esaltare il sapore delle pietanze in cui viene usato, come le zuppe.

Le **differenze tra i vari tipi di miso** si basano sul tipo specifico di koji utilizzato, sulle proporzioni di ciascuno degli ingredienti e sul tempo di fermentazione totale: in generale, però, ricordiamo che ci sono due categorie fondamentali basate sul colore e sul gusto: più il miso è chiaro, più sarà dolce; più il miso è scuro, più sarà salato.

Come abbiamo detto, parliamo di **un condimento estremamente saporito** e questo lo rende adatto pressoché a ogni preparazione, al posto del sale. Si può usare per dare un tocco in più alle minestre (non dimentichiamo la famosa zuppa di miso (in foto), che lo vede protagonista assoluto nella preparazione del brodo), alle verdure spadellate o alle creme spalmabili salate, agli intingoli o perfino agli hummus.

Semplicemente prelevando la quantità necessaria e mescolandola con un po' di acqua (fredda o tiepida) fino a ottenere un composto liscio da aggiungere alle preparazioni, a fine cottura per sfruttare al meglio le proprietà del miso oltre a utilizzarlo come semplice insaporitore.

Come tutti gli alimenti fermentati, anche il miso è considerato **particolarmente benefico per la salute**: ricco di proteine e di vitamine, è anche ricco di enzimi e per

questo di grande supporto per il benessere dell'intestino. A questo proposito, per beneficiare al massimo delle sue proprietà, ti consigliamo di acquistare un prodotto non pastorizzato.

● **Noci:** sono ricche di zinco oltre a essere molto utilizzate per prevenire le malattie cardiovascolari dato che intervengono nella riduzione della formazione del colesterolo.

La noce (*Juglans regia*) non solo assomiglia al cervello umano, ma è anche estremamente sana per il cervello, il cuore e le sue prestazioni. Come altre noci, come mandorle o nocciole, la noce è ricca di importanti nutrienti e acidi grassi sani. La frutta a guscio dovrebbe quindi essere parte integrante di una dieta sana.

Il nome scientifico *Juglans regia* significa noce vero o noce. Il nome della noce deriva dal vecchio tedesco "welsche" come la noce è venuto in Germania attraverso la Francia e l'Italia.

Le noci sono un alimento molto antico che **esiste da circa 9000 anni**. Si ritiene che la noce **provenga originariamente dalla Siria**. Oggi le noci sono coltivate in quasi tutte le parti del mondo, Europa compresa. Ecco perché la noce è anche una noce locale.

Le noci crescono su **alberi di noce che possono raggiungere i 30 metri di altezza**. Tuttavia, un albero di noci può impiegare diversi anni per portare frutto per la prima volta, e la raccolta delle noci può anche variare di anno in anno. Le noci non crescono semplicemente nella solita buccia sull'albero, ma sono circondate da una buccia verde sull'albero.

Le noci **maturano a settembre**. Non appena la noce è matura, questo guscio scoppia e le noci gradualmente cadono dal guscio al suolo. Quando si raccolgono grandi quantità di noci, di solito si usano anche soffiatori che aspirano la frutta a guscio e rimuovono immediatamente i residui della buccia della frutta.

Una volta raccolte le noci, devono essere lavate e asciugate. Le noci devono **essere essiccate in un luogo asciutto e arioso a circa 20-25 gradi**. È inoltre importante che le noci vengano mescolate regolarmente durante l'essiccazione. Le noci possono essere conservate in una cassetta della frutta, in reti sottili o in sacchetti di iuta e possono essere conservate fino a 8 mesi. I dadi devono essere conservati a 10-15 gradi in un luogo di stoccaggio con bassa umidità. Quando le noci vengono essiccate, possono essere lavorate in un'ampia varietà di prodotti.

Le noci sono un vero superfood perché contengono molti nutrienti sani. In particolare, la proporzione di acidi grassi omega 3, lecitina e antiossidanti è molto elevata e rende quindi le noci particolarmente sane.

La noce (*Juglas regia*) è particolarmente nota per il suo alto contenuto di acidi grassi omega-3. Scopri come gli acidi grassi, come l'omega 3, aiutano il cuore e il cervello qui. Soprattutto un certo acido grasso è contenuto nelle noci in una quantità particolarmente grande: **acido alfa-linolenico** (una forma di acidi grassi). Questo acido grasso è **un triplo acido grasso saturo, che l'organismo non può produrre da solo** e quindi deve essere alimentato attraverso il cibo. L'acido grasso

delle noci protegge il nostro organismo dai radicali liberi e può inoltre ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

La noce contiene anche un'alta percentuale di lecitina. Questo ingrediente viene poi ulteriormente trasformato dal corpo nel neurotrasmettitore acetilcolina e quindi **la noce può anche aumentare le prestazioni e la concentrazione del cervello.** Inoltre, anche il tuo cuore ne trae beneficio.

Gli antiossidanti sono presenti anche in quantità maggiori nelle noci. Proteggono il nostro corpo dai radicali liberi e **possono quindi anche proteggerti da una varietà di malattie.** Ma non solo il numero di antiossidanti è particolarmente elevato nelle noci, ma anche la qualità degli antiossidanti contenuti nelle noci è straordinaria.

Anche se la noce può non sembrare particolarmente sana a prima vista con un **alto contenuto di grassi di 62 g di grassi per 100 g**, è ricca di **acidi grassi sani** e può anche aiutare con la perdita di peso. Perché se si mangia troppo poco grasso, può portare a un sistema immunitario debole e a una ridotta capacità di apprendimento. **Già una manciata di noci al giorno fornisce importanti acidi grassi sani.**

Non solo i macronutrienti che un alimento contiene sono essenziali e sani, ma anche micronutrienti come minerali e vitamine sono una componente importante. La noce non solo può segnare con grassi sani, ma contiene anche vari micronutrienti importanti. **Magnesio, potassio, zinco e ferro in particolare sono presenti in maggiore quantità nella noce.**

● **Quinoa:** è uno dei pochi elementi vegetali che ha un alto contenuto di amminoacidi essenziali, proteine, vitamine e sali minerali. Interviene nel migliorare il metabolismo, oltre ad avere alte percentuali di antiossidanti e di calcio. Viene spesso utilizzato nelle diete dato il suo effetto saziante.

La quinoa è un alimento che in questi ultimi anni è letteralmente “esploso” come protagonista di una specie di moda alimentare.

Prescritto dai nutrizionisti e mangiato da moltissime persone alla stregua dei cereali e del cous cous, è in realtà un vero e proprio superfood, che può essere considerato anche simbolo di biodiversità. Ecco allora tutto quello che c'è da sapere sulla quinoa e in cosa consistono le sue reali proprietà.

Cominciamo con il sottolineare un aspetto molto importante: anche se sembra un cereale, la quinoa NON appartiene alla famiglia dei cereali, bensì a quella delle erbe.

È infatti una pianta molto particolare, che fa parte della famiglia delle chenopidacee (la stessa di barbabietole e spinaci). In quanto tale ha bisogno di terreni aridi e specifiche alture con climi rigidi (anche 5 mila metri sopra il livello del mare!). Proprio per questo motivo non può essere coltivata ovunque (in Italia non si riesce, ad esempio), ma solo nei Paesi del Sud America dà il meglio di sé, specialmente in Bolivia.

Insieme all'alga spirulina, che è stata classificata dalla Fao come “cibo del futuro”, la quinoa è stata eletta nel 2013 dalla stessa organizzazione dedicata all'alimentazione mondiale, come “cibo capace di porre fine alla fame nel mondo”.

Questo perché la quinoa possiede moltissime proprietà che la fanno rientrare di merito nella categoria dei superfood e nel contempo si candida ad essere coltivata nel rispetto dell'ambiente e delle popolazioni delle Ande, soprattutto nel circuito equosolidale.

●**Radici di Maca:** è una radice da cui viene prodotto un estratto considerato energizzante e anche altamente afrodisiaco. Per questo spesso vengono utilizzate per curare il calo del desiderio. Inoltre interviene sui muscoli allontanando il senso di fatica con effetto tonificante.

Maca è il nome comune del *Lepidium meyenii*, una pianta della famiglia dei broccoli. Per "radice di Maca" si intende la radice della pianta, che assomiglia ad una rapa. Il Maca si divide in categorie in base al colore della radice, che può essere rosso, nero, rosa o giallo. Il Maca è storicamente coltivata in Perù e viene anche chiamato il Ginseng peruviano.

Nella tradizione il Maca è stato utilizzato come afrodisiaco e sembra avere effetti su entrambi i sessi. Il Maca non agisce a livello ormonale quindi non aumenta i livelli di testosterone o di estrogeni. Negli uomini, l'integrazione di radice di maca porta ad un aumento della produzione di sperma.

Anche se ancora in una fase preliminare di ricerca, il maca sembra anche essere un potente soppressore dell'ingrossamento della prostata, con una potenza simile al finasteride. Ricerche preliminari suggeriscono inoltre che il maca può proteggere il

cervello, migliorare la salute delle ossa e persino migliorare le capacità cognitive nelle persone sane.

Al momento tuttavia sono necessarie ulteriori ricerche per determinare il meccanismo d'azione principale del maca.

Purtroppo la maggior parte della ricerca sul Maca proviene solo dal Perù – le esportazioni di Maca sono importanti per l'economia peruviana.

In alcuni casi, le evidenze relative ad alcuni prodotti ed ingredienti di esportazione possono essere manipolati come nel famoso caso del policosanolo – un mix di olii provenienti dalla canna da zucchero cubana che, secondo alcune ricerche provenienti da Cuba, avrebbe avuto la funzione di agente di abbassamento del colesterolo.

Al momento non ci sono studi importanti condotti sul Maca al di fuori del Perù. Allo stesso tempo, non ci sono ancora prove che suggeriscono la manipolazione dei risultati degli studi condotti sul Maca in Perù.

La polvere di radice di maca è molto nutriente ed è una grande fonte importanti vitamine e minerali.

- La radice di Maca è una buona fonte di carboidrati, ha pochi grassi e contiene una discreta quantità di fibre. Contiene anche un alto contenuto di alcune vitamine e minerali essenziali, come la vitamina C, rame e ferro. E' inoltre ricca di vari composti vegetali, tra cui glucosinolati e polifenoli.

- Il Maca è una polvere fine che può essere aggiunta e utilizzata in qualsiasi piatto, dalla farina d'avena per la colazione, granola, cereali, dolci, frullati e prodotti da forno.
- La polvere si mescola facilmente con qualsiasi altro ingrediente e non è mai necessario consumarne grandi quantità.

La dose standard consigliata è di 1.500-3.000 mg al giorno – da consumare preferibilmente insieme ai pasti.

Tradizionalmente, il maca è considerato come un prodotto alimentare, piuttosto che come un integratore. Gli studi su animali utilizzano come dose 1.000-2.200 mg / Kg di maca per peso corporeo, che si traduce in:

- 10,9-24 g di maca vegetale per una persona di 68 Kg
- 14,5-32 g di maca vegetale per una persona di 90 Kg
- 18,1-40 g di maca vegetale per una persona di 115 Kg

Il maca può essere integrato anche mangiando la radice o tramite un estratto. Gli estratti devono essere a base di acqua o acetato di etile.

● **Semi di Chia:** i semi derivano dalla Salvia Hispanica, una pianta del sud-America, e contengono alte percentuali di omega 3.

I semi di chia (prodotti dalla *Salvia hispanica*), sono minuscoli semini di forma rotonda oppure ovale, con un colore che va dal bianco al grigio al nero, fino al marrone.

Hanno la stessa provenienza botanica della lavanda, menta, maggiorana, melissa, rosmarino, timo, salvia, per cui **li si può considerare derivati da una pianta aromatica.**

Quest'ultima cresce soprattutto in Sud America, per la precisione in Guatemala, nella sua porzione messicana. La si trova anche in Messico. Proprio dalle antiche lingue sudamericane deriva l'origine della parola "Chia", in particolare dal Nahuatl (antica lingua uto-azteca), in cui "chian" ha il significato di "oleoso" e al contempo di "forza".

Questi semi vengono infatti utilizzati da millenni dalle popolazioni locali, come **ingredienti principali di bevande** o come base per **pani** ed altre preparazioni alimentari. Oltre che in Guatemala e nel Messico, la coltivazione di semi di chia si è diffusa anche in Paesi come l'Argentina, la Bolivia, il Paraguay, in Ecuador ed in Australia, uno dei maggiori coltivatori.

Ed in effetti **l'oleosità è una caratteristica evidente, visto che dai semi di chia si può estrarre fino al 30% di olio** (dalle olive, ad esempio, la percentuale scende al 15%).

Oltre alla **salvia hispanica**, infatti, esistono anche i semi ricavati dalla *Salvia columbariae* e dalla *Salvia lavandulifolia*: la prima è una varietà piuttosto simile come benefici alla hispanica, ma viene chiamata anche **golden chia**; la seconda è invece molto meno valida, e somiglia moltissimo alle altre due tipologie di chia

solo per aspetto, ma non possiede le stesse proprietà benefiche, quindi occorre stare molto attenti a questo quando la si acquista.

Fino ad una decina di anni fa i semi di chia non erano molto conosciuti in Italia. È intorno al 2010, infatti, che con il diffondersi di nuove tendenze salutiste sono stati riconosciuti molti meriti anche ai semi oleosi in generale, tra cui i derivati dalla *salvia hispanica*. Ciò anche in conseguenza del fatto che **nel 2009 l'Unione Europea ha inserito a tutti gli effetti i semi di chia tra gli alimenti**, consentendo in questo modo il loro utilizzo anche per fare il pane.

I meriti dei semi di chia sono comunque tutti giustificati, dal momento che sono tantissime le sostanze benefiche contenute in essi. Innanzitutto è da notare la **quantità lipidica**, esternata in grassi buoni, i cosiddetti acidi grassi polinsaturi:

- 55% circa di Omega 3,
- 18% di Omega 6,
- 9% circa di Omega 9.

Contengono poi un'alta concentrazione di sali minerali, come

- **calcio** (ben cinque volte di più rispetto al latte vaccino, pari al 18% della razione giornaliera raccomandata),
- ferro,
- fosforo in grandi quantità,
- magnesio,
- manganese (ben il 30% della razione giornaliera raccomandata)
- potassio,
- selenio e
- zinco,

- ma anche i meno conosciuti **boro e molibdeno**, quest'ultimo necessario al fegato per il metabolismo di alcuni nutrienti.

Interessante anche il quantitativo vitaminico: predomina su tutti l'**acido ascorbico (Vitamina C)**, ma si trovano anche notevoli tracce di vitamine del gruppo B (*Niacina*, o B3, *Tiamina* o B1, *Riboflavina* o B2, *Piridossina* o B6, *Cobalamina* o B12) e vitamina E (*Tocoferolo*).

Sono infine un'ottima fonte di amminoacidi (*lisina, metiotina, cisteina*), antiossidanti naturali e fibre.

I benefici dei semi di chia superfood: a cosa fanno bene

Molti sono i benefici dei semi di chia sulla salute, se consumati regolarmente, ma la loro constatazione si basa sull'esperienza più che su studi scientifici, ancora troppo pochi al riguardo.

Se assunti ogni giorno contribuiscono inoltre a depurare il sangue dalle tossine e a regolare il livello di zuccheri in esso, fare il pieno di antiossidanti (che ostacolano i radicali liberi e l'invecchiamento cellulare), assimilare più proteine grazie agli amminoacidi presenti.

Si tiene a bada inoltre il colesterolo cattivo e la pressione alta. Sono infine ritenuti molto validi per coloro che seguono una dieta ipocalorica poiché, grazie alla loro quantità di fibre, la fame viene tenuta a bada e grassi e zuccheri vengono metabolizzati molto meglio.

Tuttavia esistono anche delle controindicazioni nell'uso dei semi di chia, e sono legate soprattutto alle grandi quantità di acidi grassi Omega 3. Poiché questi ultimi

aumentano la fluidità del sangue, i nostri semini non devono essere mangiati da chi assume farmaci anticoagulanti. Sconsigliato poi il consumo in gravidanza e allattamento, poiché non vi sono ancora studi sufficienti in proposito.

I semi di chia possono essere consumati in molti modi: tal quali, **aggiungendone delle manciate allo yogurt** o al **kefir** o al **latte vegetale** (con il quale si addensano molto bene), inseriti nei **frullati**, nei succhi di frutta, nelle insalate, oppure aggiunti ad altri alimenti. C'è chi li aggiunge ai cereali del mattino e chi crea dei mix corposi, insieme con altri semi come quelli di zucca e girasole.

Se si consumano crudi è bene non superare la dose di 25 grammi al giorno (uno o due cucchiaini), anche perché possono essere lassativi a causa dell'elevato contenuto di fibre.

C'è poi chi preferisce consumare alimenti a base di semi di chia. In commercio esistono infatti l'olio di semi di chia, la **farina** che si ottiene dalla macinazione della porzione secca, oltre che altri derivati.

Si può perciò trovare il pane (o prepararlo in casa) ai semi di chia, e addirittura il gel, che serve come emulsionante o aggregante per sostituire le uova o il burro nelle ricette per alimentazione vegana, anche per i dolci.

Consumare alimenti a base di semi di chia fa sì che si riduca l'apporto di grassi e di carboidrati, e alla lunga i risultati sulla propria salute saranno evidenti.

● **Spinaci:** le loro proprietà sono conosciute da tempo data la presenza di un alto contenuto di sali minerali e ferro.

Gli **spinaci**, il cui nome scientifico è *Spinacia Oleracea*, sono una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Chenopodiaceae*. La pianta degli spinaci è originaria dell'Asia, probabilmente della Persia.

Dopo essersi diffusa nel continente asiatico, dovrebbe essere stata introdotta in Europa, probabilmente in Sicilia, dagli Arabi, all'incirca nel IX secolo; da lì, la diffusione del vegetale dovrebbe essere proseguita, attraverso la Spagna, fino all'Europa settentrionale. In Italia, questo **ortaggio viene coltivato soprattutto** in Toscana, Piemonte, Campania, Veneto e Lazio.

Gli spinaci sono una **verdura stagionale** con radice a fittone e foglie basali a rosetta, sempreverdi e ondulate, le cui dimensioni variano a seconda della varietà. Il colore delle foglie è verde brillante e la consistenza dei gambi è croccante.

Ciò che si consuma della pianta sono le foglie, verdi e carnose. Gli spinaci sono noti nell'immaginario comune, come già detto, anche grazie alla figura del celebre personaggio dei fumetti e dei cartoni animati *Popeye*, per il loro elevato contenuto di ferro e per le loro **virtù energetiche**.

In realtà, questa credenza è vera solo in parte, infatti, pur essendo gli spinaci particolarmente ricchi di ferro (100 g di spinaci contengono circa 3m g di ferro), il nostro organismo può trattenere e utilizzare solo una minima parte di questo prezioso nutriente, perché questo ortaggio **contiene anche acido ossalico**, una sostanza in grado di limitare in maniera consistente la biodisponibilità dei minerali forniti dagli ortaggi a foglie verdi.

Anche se il mito deve essere ridimensionato, non si può nascondere che gli spinaci siano l'**ortaggio con il maggior contenuto di vitamine e minerali**. In particolare, gli spinaci sono ricchi di vitamina A, essenziale per idratare e tonificare la pelle e per il corretto funzionamento della vista, e di vitamina C, fondamentale per rinforzare il sistema immunitario e per combattere i danni provocati dai radicali liberi.

In misura minore, sono contenuti anche le vitamine E, K, B1, B2, B6 e PP. Per quanto riguarda i minerali contenuti negli spinaci, ricordiamo in particolare rame, zinco, fosforo, potassio e calcio, che regolano il metabolismo idrico dell'organismo e gli scambi osmotici tra le cellule. Sono presenti anche buone quantità di sodio e magnesio.

Negli spinaci si trovano poi la **clorofilla**, che rigenera le cellule apportando loro ossigeno, migliora la contrazione cardiaca e rivitalizza il sistema vascolare, e alcuni carotenoidi, che svolgono una buona azione antiossidante. Tra questi ultimi, va segnalata la luteina, presente in buona quantità nelle foglie di spinaci e dotata di proprietà benefiche per la vista: alcune ricerche scientifiche ne hanno dimostrato l'utilità sia nel migliorare l'acutezza visiva sia nel trattamento di patologie oculari, quali la degenerazione maculare senile. La presenza di cellulosa, che stimola le funzioni intestinali, fa sì che gli spinaci abbiano anche proprietà lassative, antianemiche e depurative.

Infine, negli spinaci è contenuto in grandi quantità anche l'acido folico (vitamina B9), indispensabile per la vita dell'uomo: infatti, attraverso il suo metabolismo, si forma un enzima importantissimo, la **diidrofolato reduttasi**, enzima chiave per la produzione del DNA. Questo fa capire come l'acido folico sia determinante nei processi di crescita e riproduzione cellulare.

Insieme alla vitamina B12 partecipa alla **sintesi dell'emoglobina** ed è pertanto considerato una vitamina antianemica. L'acido folico, inoltre, interviene nei processi

di regolarizzazione dell'attività ormonale e partecipa alla sintesi di aminoacidi come la metionina e l'acido glutammico.

È anche importante ricordare che ne sono necessari solo **200 microgrammi al giorno**, assimilabili tranquillamente con una dieta equilibrata, mentre gli anziani dovrebbero assumerne almeno 300 microgrammi al giorno, soprattutto per nutrire il sistema nervoso.

La carenza di questo acido può indurre sintomi vari quali apatia, stanchezza, inappetenza, difficoltà mnemoniche, turbe del sonno, ulcerazioni della mucosa orale, dermatiti tipo herpes, eczema o acne rosacea e anemia. L'uso prolungato di antibiotici può causare una carenza di folati, poiché viene distrutta la flora batterica, presente nel tubo digerente, che ha la capacità di produrre acido folico. Grazie a tutte queste benefiche proprietà gli spinaci sono consigliati alle donne sia durante la gravidanza che durante l'allattamento.

Da recenti studi, possiamo dire realmente che gli spinaci costituiscono un vero e proprio "**superfood**", ossia un cibo particolarmente ricco di proprietà e davvero salutare per l'organismo. Sintetizzando quanto detto sopra, si possono riassumere

i benefici degli spinaci in 15 punti:

1. Prevengono il cancro
2. Riducono i livelli di zucchero nel sangue
3. Promuovono la salute delle ossa
4. Contribuiscono alla perdita di peso
5. Proteggono gli occhi
6. Riducono l'ipertensione
7. Hanno proprietà antinfiammatorie
8. Mantengono il corpo rilassato
9. Permettono al cervello di funzionare correttamente

10. Aumentano le difese immunitarie
11. Prevengono gli attacchi di cuore e l'aterosclerosi
12. Prevengono l'anemia
13. Rendono la pelle luminosa
14. Prevengono l'acne
15. Sono un ottimo anti-età naturale

Quindi, tra le altre cose, **mangiare spinaci aiuta anche a proteggere il cuore** dal rischio d'infarto. È quanto emerge da uno studio giapponese dell'Università di Osaka, condotto per 15 anni su oltre 58.000 persone di età compresa tra i 40 e i 79 anni. I ricercatori hanno osservato che, a fronte di consumi più elevati di magnesio (247 milligrammi al giorno), il rischio di morte per malattie cardiovascolari è risultato più basso del 36%, se confrontato con un'assunzione quotidiana inferiore (174 milligrammi).

Quindi, il consumo di spinaci può favorire la prevenzione dell'infarto proprio grazie all'ottimo contenuto di magnesio. Non solo: negli spinaci sono contenute alte quantità di potassio, come ci ricorda la dottoressa Roberta Madonna, nutrizionista: "il potassio è abbondante in alimenti come: fagioli, piselli, asparagi, patate, albicocche, banane, cavolfiori, spinaci, arachidi. In generale, la presenza è comunque rilevante in frutta, ortaggi e verdura, nelle carni fresche, mentre l'apporto con l'acqua da bere è modesto", questo minerale gioca un ruolo chiave nella protezione delle malattie cardiovascolari.

Secondo la ricerca, gli effetti positivi del magnesio nei confronti del rischio di infarto sono evidenti soprattutto nelle donne, mentre negli uomini il minerale sembra in grado di ridurre anche i casi di emorragie cerebrali.

Gli **spinaci possono essere conservati** in frigorifero, avvolti in sacchetti di carta e vanno consumati in tempi brevi (entro 2 o 3 giorni), in quanto perdono rapidamente freschezza, ingiallendo e diventando meno croccanti. Poiché la cottura disperde gran parte delle proprietà benefiche degli spinaci, l'ideale sarebbe consumare questi ortaggi crudi; come condimento si può usare un filo di olio extravergine d'oliva o succo di limone. Nel caso si desideri consumarli cotti è preferibile una **cottura a vapore**. Inoltre, è consigliabile conservare l'acqua di cottura degli spinaci, che può essere utilizzata come energetico condimento per risotti e minestre, oltre a dare benefici fisici in caso di cistite o essere utile per impacchi indicati per lenire le scottature e favorire la cicatrizzazione.

Controindicazioni per il consumo di spinaci

Il **consumo di spinaci** è fortemente sconsigliato per chi soffre di osteoporosi, per chi deve guarire da fratture ossee e per chi soffre di calcoli renali perché questo ortaggio contiene acido ossalico che, oltre ad influire negativamente sull'assorbimento del calcio, è responsabile della formazione dei calcoli.

●**The verde:** contribuisce a migliorare la circolazione, eliminando i liquidi in eccesso. Inoltre interviene anche nella riduzione del peso corporeo grazie alla presenza di alta percentuale di polifenoli.

Fino a una ventina di anni fa in Occidente il tè verde era poco conosciuto. Certo, lo si poteva trovare in erboristeria e nei negozi specializzati, gli intenditori di questa

bevanda già lo apprezzavano, ma i più lo bevevano come un normalissimo tè nero, e, anzi, lo consideravano rimedio per la convalescenza e nulla più. **A partire dagli anni 2000, invece, la sua fama è cresciuta a dismisura**, e si sono moltiplicate anche le sue forme di assunzione: non solo tè sfuso o in bustina, ma anche in capsule, in polvere concentrata e tavolette.

Se il tè nero è dunque conosciuto da secoli anche dagli Occidentali (pensiamo ad un Paese come la Gran Bretagna, dove si classifica come bevanda nazionale, al di sopra del caffè, già dal XVIII secolo) il tè verde si è aperto la strada a poco a poco.

Eppure in Giappone questo particolare tipo di tè (che proviene sempre dalla pianta *Camelia Sinensis*, ma differisce per lavorazione) è conosciuto ed apprezzato da millenni, tanto che la cerimonia del tè, ufficiale e regale, viene eseguita utilizzando proprio il tè verde (il Mat-cha, in particolare).

Considerato come un vero e proprio elisir di lunga vita e benessere, si è scoperto utile anche per perdere peso.

Le origini di questo elisir “miracoloso” in tazza si perdono davvero nella notte dei tempi. Leggenda vuole, infatti, che **in Cina l'imperatore Shen Nung, nel 2700 a.C. provò ad infondere delle foglie di *camelia sinensis* in una tazza di acqua bollente**. Da allora in Cina sono stati trovati innumerevoli modi per gustare questa bevanda. È però in Giappone che il tè verde ha trovato, nel corso dei secoli, la sua consacrazione. Si narra che esso fu portato qui dalla Cina, dal monaco buddista Eisai, che nel 1211 d.C. rese pubblico un trattato sul “*Mantenere la salute attraverso il tè*”.

Già nell'Alto Medioevo in Oriente dunque si decantavano le virtù del tè verde, capace di allungare la vita e di rendere la salute molto più forte.

Non esiste un solo tipo di tè verde, ma al contrario, le varietà sono molte, ed ognuna possiede una caratteristica specifica. **In Occidente le più conosciute ed apprezzate sono soprattutto quelle giapponesi**, ma ci sono anche tè provenienti da altre parti del mondo:

- **Il tè verde Mat-cha**, un universo a parte, molto pregiato, in polvere, chiamato anche “il cacao verde” ed utilizzato in Giappone anche per la cerimonia del tè;
- **Il tè verde Ban-cha**, leggero e trasparente, quasi privo di sostanze nervine come la teina;
- **Il tè verde Kuki-cha**, ricavato dai rametti e non dalle foglie della *Camelia Sinensis*, chiamato anche “il tè dei tre giorni”, dal gusto erbaceo e di castagna, adatto per i pasti;
- **Il tè verde Sen-cha**, diffusissimo in Giappone, per i quali è “il tè degli ospiti”;
- **Il tè Genmai-cha**, molto amato dai bambini giapponesi, che lo bevono a colazione. Contiene anche riso integrale;
- **Il tè verde Kabuse-cha**, fresco e dolce, adattissimo per una pausa relax, anche in estate;
- **Il tè verde di Ceylon**, molto comune ed utilizzato in tutto il mondo, viene coltivato ad altitudini notevoli, fino a 1.200 metri.

La prima cosa che va detta è che il tè verde **contiene tantissime catechine, sostanze antiossidanti** (sono dei flavonoidi) che aumentano la reattività delle cellule, evitando la loro ossidazione.

In particolare polifenoli e bioflavonoidi contrastano i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento, soprattutto della pelle e dei capelli. Gli antiossidanti, inoltre, contribuiscono ad inibire la degenerazione delle cellule verso alcune patologie. Per

questo, il tè verde è universalmente conosciuto come un ottimo alimento di prevenzione.

Molto interessanti sono anche i benefici antinfiammatori del tè verde: se bevuto costantemente (due o tre tazze al giorno) ha effetto antistress e si rivela **efficace contro l'ipertensione e le principali malattie infiammatorie**. Sembra riesca a prevenire anche patologie come l'ictus.

Quello che però colpisce gli scienziati, che da anni studiano il tè verde come rimedio naturale a molti disturbi della salute, è che queste foglioline possiedono le stesse caratteristiche di un antibiotico, talvolta anzi inefficaci se si crea resistenza in un organismo. Il tè verde risulterebbe, così, un antibatterico naturale, soprattutto contro quelli del cavo orale. È perciò una bevanda perfetta per tenere lontana la carie dentale.

Le catechine, inoltre, tengono sotto controllo i picchi glicemici, ed aiutano a controllare il livello degli zuccheri nel sangue, con conseguente effetto protettivo verso il pancreas.

Una della proprietà del tè verde validate dalla scienza, e per la quale viene molto consumato, riguarda proprio il metabolismo. Le sostanze come caffeina, teofillina e teobromina, infatti, **effettuando un'azione tonica, attivano il metabolismo, soprattutto verso i grassi**.

I grassi in eccesso, perciò, vengono bruciati molto più velocemente se si assume con regolarità il tè verde. In questa particolare varietà di tè si trovano inoltre degli aminoacidi come la *l-theanina*, che riduce lo stress psicologico (agisce sulle onde alfa cerebrali); vitamine come la C, che contribuiscono al drenaggio di tossine e

liquidi in eccesso; l'*acido glutammico*, che stimola le cellule nervose per un effetto energizzante, e la clorofilla, che depura il sangue dai metalli pesanti.

Il tè verde può essere assunto in diversi modi. Qualsiasi tipo di tè verde si scelga, è consigliabile l'assunzione di due tazze al giorno. **Durante la prima colazione è perfetto in quanto attiva il metabolismo basale.**

Per il tè mat-cha la preparazione è un po' più complessa, per cui basta anche una volta al giorno. In alternativa si possono assumere integratori a base di tè verde (in commercio ce ne sono tantissimi), seguendo le indicazioni illustrate sulle singole confezioni.

● **Zenzero:** un ingrediente molto utilizzato nella preparazione di tisane e di dolci e può essere ingerito anche a piccoli pezzi. È un potente antiossidante, oltre ad avere effetti antinfiammatori e antidolorifici.

Lo zenzero (*zingiber officinale*) è una pianta originaria dell'Estremo Oriente che appartiene alla stessa famiglia botanica del cardamomo.

Le sue virtù risiedono in particolare nel rizoma, che contiene preziosi principi attivi, come oli essenziali, resine e mucillagini. Lo si può consumare sia essiccato (in polvere) che fresco, magari tagliato a fettine sottili o grattugiato in aggiunta alle pietanze, alle insalate e alle bevande (ad esempio il tè).

Esistono grattugie specifiche che rendono più agevole sminuzzare la radice che è dura e fibrosa: l'utensile è bene che abbia una superficie ampia e fori piccoli un

manico lungo e antiscivolo. Dopo averlo grattugiato può essere spremuto per separare la parte solida da quella liquida. Molte grattugie da zenzero hanno anche la lama per tagliarlo a fettine sottili.

Il sapore dello zenzero è piccante e pungente, è noto da secoli come uno dei migliori rimedi naturali.

Nella cucina orientale risulta come una delle imprescindibili alimentari: basti pensare che in Giappone le fettine di zenzero sono da sempre presentate nell'accompagnamento ai piatti di sushi e sashimi, in forma agrodolce, succosa e saporita.

Questa spezia ha molto successo anche nella cucina indocinese, dove viene utilizzato per la preparazione di zuppe, salse ed altre pietanze.

In inglese la parola "zenzero" si traduce come "ginger". Ed è nota la consuetudine anglosassone di creare bevande dissetanti come il "ginger ale" (un aperitivo) o la "ginger beer", una birra dal sapore aromatico, o ancora il "ginger bread", pan di zenzero, un pane dolce e speziato consumato soprattutto in periodo natalizio.

C'è infine chi la impiega per delle ottime tisane digestive e chi utilizza lo zenzero sotto forma di canditi, golosi e appetitosi, da gustare in qualsiasi momento della giornata.

I benefici dello zenzero: antinausea, digestivo e depurativo

Se hai deciso di iniziare ad inserire lo zenzero nella tua alimentazione quotidiana, devi sapere che la sua proprietà più importante riguarda **l'attività sull'apparato digerente.**

Stimola infatti la digestione ed è perfetto nei casi in cui si è esagerato a tavola e sono presenti sintomi di indigestione. È spesso infatti utilizzato come carminativo (come aiuto cioè per liberarsi dell'eccesso di aria in stomaco ed intestino) e calmante contro la dispepsia e le coliche.

Sono note anche le sue proprietà antiemetiche (contro il vomito) ed anti nausea, oltre che anti diarroiche. Il merito di questi effetti è da ascrivere allo zingerone, principio attivo dello zenzero che sembra combattere anche un potente e pericoloso batterio quale l'Escherichia coli.

Sulle proprietà antinausea occorre però sottolineare come, seppur esse siano state date per certe durante il periodo della gravidanza e contro il mal di mare, non siano ancora state certificate da evidenze scientifiche contro gli attacchi di nausea provocati da chemioterapia.

L'assunzione di zenzero durante la chemioterapia resta comunque uno dei rimedi naturali consigliati anche dai medici.

Questa incredibile spezia ha però in serbo altre sorprese. **Antiossidante** formidabile (tanto che sembra contribuisca anche alla conservazione dei sapori di alcuni cibi), è **perfetto contro l'ossidazione cellulare**, dal momento che **combatte anche infezioni ed infiammazioni**.

Risulta perciò un rimedio d'eccezione anche contro la febbre e per combattere e prevenire i malanni di stagione. **Si comporta da booster del sistema immunitario e lo difende dalle aggressioni esterne**.

Ancora: abbassa il colesterolo e la glicemia, accelera il metabolismo basale (un aiuto, quindi, per chi segue diete ipocaloriche per la perdita dei chili superflui) e si

rivela prezioso anche contro la degenerazione dell'artrite reumatoide e contro certe cardiopatie.

Di solito si consiglia di consumarne dai 10 ai 30 grammi al giorno in radice fresca, mentre se si preferisce la radice essiccata, basteranno 3-4 grammi di polvere. Può essere utilizzato nei modi che abbiamo visto sopra.

Se non piace il gusto dello zenzero perché troppo piccante, si può ricorrere ad un integratore in compresse o in capsule.

È importante non superare le dosi raccomandate, perché si potrebbero avere degli effetti collaterali. Ciò accade soprattutto a carico dello stomaco (bruciori) e intestino o pelle (eruzioni cutanee).

Esistono infine delle controindicazioni se si stanno assumendo dei medicinali per la cura di specifiche patologie. Poiché lo zenzero stimola la liberazione della bile, non lo si deve assumere se si soffre di calcoli alla cistifellea.

Ad ogni modo, un consiglio valido resta quello di chiedere sempre al medico prima di utilizzare qualsiasi rimedio naturale.