

I SUPER FOOD

Una marcia in più da bacche, radici e alghe speciali

Più sono esotici e più ci attirano. Sono bacche, radici, alghe ricche di oligoelementi: sono i superfood tanto in voga. Cosa li rende speciali? Contengono vitamine, sali minerali, acidi grassi essenziali, sono antiossidanti, combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare, hanno proprietà digestive, e così via. Va detto che in una dieta squilibrata non servono molto, ma con un'alimentazione a base di frutta, verdura, carne, pesce (insomma sana) sono un buon aiuto. Ogni tanto c'è superfood diventa di moda: qualche anno fa ci fu il boom delle bacche di Goji, ricche di vitamine, che continuano ad avere numerosi estimatori. Negli ultimi tempi è lo zenzero ad essere al top, anzi lo scorso anno al SANA è risultato il più votato da visitatori nel settore alimentazione. Lo zenzero aiuta la digestione, combatte la nausea, riduce la glicemia, calma tosse, raffreddore e mal di testa. Un altro superfood di successo è l'alga spirulina dalla quale si ricava una polvere ricca di protei-

ne e vitamine A e E: aiuterebbe per la salute delle ossa, contro le infiammazioni, a prevenire il colesterolo alto. Sta conoscendo successo anche in Italia il jackfruit, grosso frutto tropicale dal gusto di mela, mango, banana e ananas, ma cotto ha un sapore simile a quello della carne, e viene apprezzato da vegani e vegetariani: contiene fibre e quasi tutte le vitamine e i minerali che ci servono. Un'altra pianta super è l'aloë vera, il cui succo ha proprietà lassative, cicatrizzanti, e potenzierebbe il nostro sistema immunitario. Ma anche in Italia abbiamo ottimi superfood: noci e mandorle. Sono ricche di sali minerali, vitamine (soprattutto E), acidi grassi omega 3, acido ellagico (con effetti anti cancerogeni). E secondo un recente studio spagnolo pubblicato sulla rivista Nutrients noci, nocciole e mandorle hanno un effetto-Viagra: ne bastano 60 grammi per avere un miglioramento del desiderio sessuale.

G. C.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

