

Erbe amare toccasana per digerire

Dalle arance rosse anti-colesterolo al cavolo nero che fa calare la pressione tutti i benefici dei "cibi funzionali"

ANCHE GLI CHEF HANNO RIVALUTATO LA CICORIA SELVATICA TRA LE PIANTE UTILI BIANCOSPINO, ZENZERO E LA VITE ROSSA

LA PREVENZIONE

Alimentazione corretta e stile di vita sano incidono sulla salute e sulla prevenzione di numerose malattie a cominciare da quelle cardiovascolari, tumorali e digestive. Da queste premesse nasce lo studio dei "cibi funzionali", che stimolano l'attività dell'organismo.

Il legame tra la scelta di questi alimenti e gli effetti sulla nostra salute sarà illustrato durante diversi incontri al Sana, il salone internazionale del biologico e del naturale organizzato da BolognaFiere dal 7 settembre. «Ci sono molte sostanze di aiuto e prevenzione per il nostro corpo - spiega Enrico Roda, gastroenterologo e presidente della Fondazione Istituto di Scienze della Salute - tutti abbiamo esperienza dei benefici di cibi ricchi di fibre, per diminuire il gonfiore intestinale. Altri esempi sono le antocianine dell'arancio rosso, che diminuiscono la sintesi di colesterolo. Si tratta di antiossidanti che aiutano contro le malattie cardiovascolari. Attenzione anche alle glicorofanine contenute nella rucola e nel cavolo nero,

antitumorali che liberano anche ossido nitrico capaci di migliorare la funzionalità dei muscoli e diminuire la pressione».

LA CHIMICA DEI CIBI

Il passo successivo è la nutraceutica, disciplina che vuole identificare le sostanze chimiche degli alimenti, che insieme ai cibi funzionali è al centro del ciclo di convegni "Scienza, Alimentazione, Stili di Vita e Salute", organizzato da Roda. Invecchiamento della popolazione, celiachia e medicina interna e gastroenterologia sono i tre grandi temi scelti dalla Fondazione per altrettanti convegni.

Dai medici alla cucina. Una cucina (il suggerimento arriva dai fitoterapeuti del Sana) che, per essere salutare, non deve più dimenticare le erbe amare. Come la cicoria selvatica. Rivalutata anche dagli chef di nuova generazione. Aggiunte per aromatizzare una frittata sono un vero toccasana per l'apparato gastrointestinale. Da non dimenticare mai l'aglio se si vuole abbassare il colesterolo a tavola e, così, proteggere anche le arterie.

LA CANNA DA ZUCCHERO

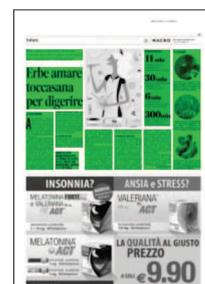
Tra le piante con più supporto

sperimentale e clinico insieme al biancospino, al tè verde, alla vite rossa, allo zenzero, all'oliva e alla canna da zucchero. «Utilizzate spesso le erbe amare - quelle cresciute con poco nutrimento e quindi amare - consiglia Marco Valussi fitoterapeuta e ricercatore della European herbal & Traditional medicine practitioners association che terrà seminari al salone - Possono essere accoppiate con molte pietanze. Sono i parenti poveri di tarassaco, carciofi e asparagi. Il legame tra queste piante e il nostro apparato gastrointestinale è molto più stretto di quanto si possa pensare. Mentre i cibi dolci vengono assimilati velocemente per non perdere zuccheri, quelli amari vengono trattenuti per un tempo maggiore nello stomaco. Che poi li riduce ai minimi termini prima di digerirli e, dunque, li digerisce meglio».

È come se il nostro apparato gastrointestinale di fronte ai cibi amari rallentasse la velocità. «Un toccasana - dice ancora il fitoterapeuta - per chi soffre di disturbi legati alla digestione».

Antonio Caperna

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il fenomeno**11 mln**

Gli italiani che si affidano alla medicina alternativa

30 mila

I medici che utilizzano abitualmente i rimedi naturali

6 mln

Le donne che scelgono trattamenti non convenzionali

300 mln

Il giro d'affari annuo delle aziende di medicina alternativa

I consigli

Il bicchierino di amaro è meglio sorseggiarlo all'inizio di un pasto perché così prepara l'organismo a digerire meglio. Alla fine potrebbe appesantirci.



L'aglio, usato frequentemente e in abbondanti quantità, riesce a ridurre l'ossidazione del colesterolo, a proteggere le arterie e ad agisce sui trigliceridi



Cominciare ad inserire anche lo zenzero nella preparazione dei cibi, soprattutto con la carne: rende più digeribili gli alimenti e lenisce il dolore