

## Alimentazione

### Tecniche Metodi di cottura importanti per i diversi nutrienti

Neppure i grassi devono mancare a tavola. «Quelli "buoni" che arrivano da frutta a guscio e semi oleaginosi (30 g al giorno) e dall'olio extravergine di oliva aggiunto a crudo (3-4 cucchiaini al giorno) tra i tanti benefici svolgono un ruolo fondamentale come costituente della mielina (la guaina dei nervi, ndr)», precisa la nutrizionista Rossi. «Inoltre, erbe aromatiche e spezie, oltre a ridurre condimenti e sale, apportano sostanze antiossidanti, antisettiche, ipoglicemiche, antimicrobiche. Infine, i metodi di

cottura sono importanti per preservare i nutrienti. Per le verdure evitare ebollizione e pentola a pressione, che comportano una perdita consistente di vitamine e minerali. Sono però indicate per i legumi. Per i cereali meglio la cottura per assorbimento. Per carne e pesce limitare griglia, il cui uso scorretto può favorire la produzione di sostanze poco sane, e crosta di sale che tende a salare troppo i cibi. La frittura concediamocela per le grandi occasioni».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## I fondamenti della vera alimentazione della nostra tradizione si riflettono persino su malattie come la sclerosi multipla

# La dieta mediterranea antinfiammatoria

di Anna Fregonara

Un'alimentazione antinfiammatoria può contribuire a cercare di prevenire o tenere sotto controllo quel fuocherello sempre acceso che infiamma l'organismo in modo cronico e che sempre più ricerche identificano come uno dei fattori che favoriscono l'insorgenza e la progressione della sclerosi multipla (Sm), una malattia autoimmune neurodegenerativa. «L'infiammazione sostiene la reazione anomala di una parte del sistema immunitario che determina il danno della guaina mielinica che avvolge le fibre nervose le quali non possono più trasmettere efficacemente gli impulsi elettrici», spiega Laura Mendozzi, neurologa presso il Centro sclerosi multipla della Fondazione Don Carlo Gnocchi Onlus e autrice del libro *Dieta e stile di vita per la sclerosi multipla* (Carocci editore) assieme ad Alessia d'Arma, psicologa e psicoterapeuta e collaboratrice di ricerca all'Irccs San Raffaele di Milano, e a Va-



**Il medico risponde** alle domande dei lettori **salute/il-medico-risponde/alimentazione/nutrizione**

lentina Rossi, biologa nutrizionista e dottore in Tossicologia ambientale dell'Università Milano Bicocca. La Sm è una patologia multifattoriale, ma sempre più ricerche focalizzano l'attenzione sul ruolo dello stile di vita, quei comportamenti quotidiani che incidono in modo significativo sulla salute: alimentazione, esercizio fisico, emotività, ritmi sonno-veglia, fumo e alcol. «Dalla letteratura scientifica emerge come un'alimentazione corretta possa essere uno strumento efficace nel contrastare l'infiammazione che può influire sull'esordio e sul-

### Da sapere

#### Che cosa limitare

Cereali raffinati, bevande zuccherate, carni rosse e quelle conservate, grassi di origine animale, zucchero, alcol e sale in eccesso sono da limitare: aumentano l'infiammazione sistemica, predispongono a sovrappeso, carenze nutrizionali e coesistenza di più patologie insieme tra cui diabete, malattie metaboliche e cardiovascolari.



la progressione della malattia», precisa Rossi. «La regola per mangiare bene è la varietà e la stagionalità scegliendo cibi poco processati e in porzioni moderate. Spazio quindi a frutta, verdura, cereali soprattutto integrali e in chicco co-

Una regola fondamentale è la varietà e la stagionalità scegliendo cibi poco processati e in porzioni moderate

me farro, orzo e riso, legumi, frutta secca. Grazie alla presenza di composti antiossidanti e soprattutto fibre, svolgono un ruolo protettivo nei confronti di sovrappeso, malattie cardiovascolari e gastro-intestinali, diabete, patologie autoimmuni e tumori, tutti disturbi che hanno in comune uno stato infiammatorio. Le fibre, in particolare, sono il cibo prediletto del microbiota intestinale che, se mantenuto in equilibrio, ci protegge dalla disbiosi. Il protrarsi di questo disequilibrio genera molecole infiammatorie (citochine) che, a causa della maggiore permeabilità della parete intestinale infiammata, migrano. L'infiammazione da locale diventa, così, sistemica e si altera il sistema immunitario. Le proteine animali sarebbero da limitare a 4-5 volte a settimana, bene soprattutto quelle vegetali dei legumi. Indicati anche gli alimenti fermentati come kefir, tempeh, crauti. Insomma, il consiglio è la vera dieta mediterranea».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Smart tips

di Eliana Liotta

### IL MINISTRONE AMATO ANCHE A HARVARD

Se la tecnologia ci proietta nel futuro, la scienza della nutrizione invita a guardare indietro, a come mangiavano le nonne e i nonni. Per dire, si apre il blog dei ricercatori dell'Università di Harvard e si trovano elogi del minestrone: «Non c'è cibo più confortante in una giornata invernale. Con gli ingredienti giusti, può aiutare ad aumentare l'assunzione di fonti vegetali e di nutrienti importanti». In effetti, la zuppa sazia, nutre e idrata.

• **SAZIETA'** Un minestrone fa sentire più pieni che consumare una cena "solida" (studio sull'European Journal of Clinical Nutrition). Un primo motivo è che, rispetto alla pasta o a una fetta di arrosto, occupa un volume maggiore nello stomaco, dato dalle fibre degli ortaggi e dai liquidi, ma i ricercatori hanno notato che è diversa anche l'influenza sui livelli di glucosio nel sangue.

#### • PIATTO UNICO O NO

Quando si cucinano solo verdure, il contenuto calorico è basso ma, per completare il pasto, si dovrebbero aggiungere proteine e carboidrati: per esempio, un uovo e una fetta di pane integrale. La zuppa invece può costituire un piatto unico se prevede anche legumi e patate o crostini. Un filo d'olio extravergine d'oliva, a fine preparazione, fornisce i grassi che servono per assorbire alcune sostanze.

• **I FITOCOMPOSTI** Con la cottura di 20-30 minuti si riduce o si azzerà il contenuto delle vitamine termolabili di alcuni vegetali, ma non si perdono sostanze come i carotenoidi, fitocomposti che si trovano in zucca o carote, e i minerali, che in parte trasmigrano nel liquido della pietanza (da non scolare, ovviamente).

• **SOTTOZERO** Il minestrone surgelato è pratico, purché tra gli ingredienti non ci siano additivi, addensanti, sale o grassi. La dicitura «brodo vegetale» è sospetta se non sono esplicitati gli ingredienti utilizzati. In commercio ci sono prodotti che pubblicizzano la presenza di 15 verdure ma a far parte del bouquet si trovano poi patate, fagioli e piselli. Se è così, va bene come piatto unico (con una piccola aggiunta di cereali o pane se la quota di patate è ridotta).

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La revisione è di Stefania Ruggeri  
prima ricercatrice del Crea  
(Centro di ricerca alimenti e nutrizione)

# COLESTEROLO?

Prova: **COLESTEROL<sup>®</sup> ACT PLUS forte**  
INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus Forte<sup>®</sup> è un integratore alimentare con Guggul che aiuta a mantenere i normali livelli di **colesterolo** nel sangue, Caigua che contribuisce al normale metabolismo del Colesterolo e Coleus che contribuisce alla regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare ed alla **regolarità della Pressione Arteriosa**. La formula è arricchita con Betasitosteroli, Octacosanolo, Acido Folico e Monacolina K.

**2 MESI DI INTEGRAZIONE A SOLI 19,90€**



Novità

**COLESTEROL<sup>®</sup> ACT 70+**  
INTEGRATORE ALIMENTARE



FORMULA SPECIFICA DAI  
**70 ANNI**



Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori alimentari non sostituiscono una dieta variata equilibrata ed un sano stile di vita.

Colesterol Act è distribuito da F&F srl - 06/9075557 - mail: info@fina-act.it

[www.linea-act.it](http://www.linea-act.it)