ALIMENTAZIONE E BENESSERE

A cura di Luisa Romagnoni e Antonella Franchini

alimentazione@donnainsalute.it

News

"DALLE CALORIE ALLE MOLECOLE": IL NUOVO ORIZZONTE DELLE DIETE

«Non è fondamentale il conteggio delle calorie giornaliere: le più recenti scoperte sulla...
Leggi di più »

IL PANE? MEGLIO FARLO IN CASA

Sicuramente fresco, più buono e più sano, di maggiore durata e meno costoso. Questi sono solo...
Leggi di più »

"FA' LA COSA GIUSTA": LA FIERA DEL CONSUMO CONSAPEVOLE APPRODA A MILANO DAL 28 AL 30 MARZO

Conto alla rovescia per "Fa' la cosa giusta!", la fiera nazionale del consumo consapevole e...
Leggi di più »

A SCUOLA DI ALTA CUCINA, GOLOSA MA LIGHT

Partono il 18 febbraio a Monza (Valcucine Fossati Interni, Via Cavallotti 10, Monza, dalle...
Leggi di più »

IL CAFFE': UN BUON ALLEATO CONTRO IL TUMORE AL FEGATO

Il consumo di caffè riduce del 40 % il rischio di carcinoma epatocellulare, il tipo più...
Leggi di più »

NASCE IL "PROTOCOLLO DI MILANO": UN ACCORDO MONDIALE SUL CIBO

Un accordo globale sull'alimentazione e la nutrizione, per combattere i paradossi del...
Leggi di più »

A TAVOLA "CON GLI CHEF", UN PIACERE SOLIDALE

Andare a pranzo o a cena in ristoranti di alto livello, pagando poco e dando una

DIARIO ALIMENTARE ONLINE
Uno strumento scientifico e interattivo per il controllo del proprio peso. Entra!

UNA MELA AL GIORNO TOGLIE IL... COLESTEROLO DI TORNO!

« Indietro

A occuparsi di Nutraceutica, la scienza che studia i composti alimentari o i principi attivi dei cibi che possono avere effetti positivi per la salute dell'organismo, sono ancora in pochi: fra questi, il neonato Nutrafood (Centro Interdipartimentale di nutraceutica e alimentazione per la salute). E' sorto presso l'Università di Pisa lo scorso luglio ed è diretto dalla professoressa Manuela Giovannetti che coordina un gruppo di 170 docenti fra medici, farmacisti, veterinari, biologi, agronomi e alimentaristi. Gli studiosi sono impegnati a promuovere ricerche scientifiche non soltanto su alimenti che possono "produrre" salute per particolari effetti preventivi di patologie per lo più correlate all'invecchiamento o oncologiche, ma anche di quei fattori ambientali – come i processi di coltivazione, conservazione e produzione – che nella catena alimentare possono influenzare il contenuto salutistico di piante e alimenti.

È nuovissimo il centro, è recente la coniazione del termine nutraceutica, che deriva da un neologismo che unisce la parola nutrizione e farmaceutica, ma il concetto che muove questa scienza ha origine antica: «L'utilizzo degli alimenti per la cura e la prevenzione delle malattie – spiega la professoressa Giovannetti – era già noto al medico greco Ippocrate, vissuto 400 anni prima di Cristo, il quale diceva "Lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo" e che venne ripreso nel proverbio vittoriano "An apple a day keeps the doctor away" (una mela al giorno toglie il medico di torno). È l'obiettivo perseguito anche dalla nutraceutica che studia i principi attivi contenuti negli alimenti, negli integratori alimentari, nelle piante medicinali o in alcuni alimenti di origine animale come latte e formaggio per capire come questi possano diventare degli alimenti funzionali».

Non vi è dubbio che il cibo abbia valore nutrizionale perché apporta all'organismo i nutrienti (proteine, lipidi, vitamine, sali minerali, zuccheri), ma diviene funzionale quando è capace anche di fornire dei composti benefici per la salute. «Oggi sappiamo che i prodotti di origine vegetale derivati dalle piante contengono decine di migliaia di sostanze, chiamate fitochimici, preziose per la nostra salute». Uno studio, i cui risultati sono apparsi sulla rivista internazionale *Science* ha calcolato che ogni pianta può produrre da 500 a 25 mila fitochimici, ognuno dei quali può esplicare funzioni particolari e diverse per la salute, correlate principalmente ad attività antiossidanti, antimicrobiche o avere un'azione sugli enzimi detossificanti, sul sistema ormonale o su quello immunitario. «Molti studi epidemiologici – precisa la ricercatrice – hanno dimostrato che diete ricche di alimenti vegetali possono aiutarci a pervenire molte patologie, da quelle cardiovascolari a quelle metaboliche, alle patologie infiammatorie fino ad alcuni tipi di cancro».

Fra i vari cibi con queste proprietà, quelli che possono essere definiti cibi funzionali per eccellenza sono il carciofo e il pomodoro. «Il primo è ricco di inulina, carotenoidi e polifenoli, che hanno effetti depurativi, ma anche prebiotici, in quanto sono sostanze utili per la flora batterica intestinale. Il pomodoro, invece, è una riserva naturale di sostanze antiossidanti come acido ascorbico, vitamina E, polifenoli e soprattutto licopene, un carotenoide che mostra proprietà antitumorali contro alcuni tipi di cancro come quello della prostata. Ha anche funzioni antinfiammatorie grazie alla presenza, fra i suoi composti, di naringenina e quercetina».

Ogni cibo funzionale è prezioso per la salute dell'organismo, ma ve ne sono alcuni più indicati per una protezione-prevenzione al femminile. «Alcuni fitochimici come gli isoflavoni, i flavonoidi e i lignani – continua la specialista – sembrano svolgere un'attività antiestrogenica (fitoestrogeni), avere un ruolo nella prevenzione dell'osteoporosi e dei sintomi della menopausa, e contrastare la crescita di alcuni tipi di cancro al seno correlati agli estrogeni. Anche il licopene mostra un'azione inibitoria sui recettori degli estrogeni umani: in uno studio recente pubblicato sul *British Journal of Nutrition* abbiamo dimostrato che estratti di pomodoro ad elevato contenuto di licopene avevano un maggiore potere antiestrogenico. Questo composto può rappresentare un presidio quanto mai prezioso per la nostra salute, considerando che può contrastare l'attività estrogeno-simile di diversi contaminanti ambientali (xenobiotici) di origine industriale e ambientale, a cui siamo esposti quotidianamente. Dunque disco verde a tutti quegli alimenti che contengono licopene come il pomodoro – in tutte le forme, dalle passate al ragù alla pomarola, alla pizza – e poi ancora anguria, pompelmo rosa, albicocca e papaya. Per combattere alcune malattie neurovegetative tipiche dell'invecchiamento è bene previlegiare alcuni frutti, in

Ogni cosa

Ricette & Salute

LE RICETTE PER FARE IL PANE CON LA PASTA MADRE

Spiega come fare, curare e usare il lievito madre a casa propria "Il pane e la madre" di Chiara Spadaro (Altreconomia edizioni, 7,90 euro, in libreria, nelle botteghe del commercio equo e...
Leggi di più »

SLOW COOKING: RICETTE A FUOCO LENTO

In pentola di terracotta o di ghisa, al vapore, a bagnomaria, nel forno. Condite con un ingrediente che ai giorni nostri è sempre più un lusso – ovvero la calma – e insaporite col gusto...
Leggi di più »

UN NETWORK DI RISTORANTI 'GLUTEN-FREE'

Si cambia la 'carta in tavola'. È la novità dell'Antica Trattoria Bagutto, storico ristorante milanese sorto nel 1284, che propone menu raffinati, gustosi, eccellenti come è nel suo stile, ma...
Leggi di più »

CIPOLLA, CONTRO L'INFLUENZA

Spesso snobbata per il suo odore, la cipolla è invece una preziosa alleata contro raffreddore e influenza. E' infatti un potente antibatterico naturale, in grado di proteggerci da...
Leggi di più »

LA RICETTA DI PIETRO LEEMANN PER L'OSTEOPOROSI

" CHAPITTA " è il piatto creato appositamente da Pietro Leemann per la prevenzione dell'osteoporosi, cucinato al ristorante vegetariano Joia, in occasione della Giornata Nazionale. In...
Leggi di più »

DUE RICETTE DELLO CHEF VITTORIO FUSARI

Chef del ristorante Dispensa pani e vini di Torbiato (Bs), Vittorio Fusari non nasconde l'influenza del buono, pulito e giusto nelle sue proposte. Le ricette che ci propone in questa...
Leggi di più »

mano a chi si...
Leggi di più »

GIORNATA DELL'ALIMENTAZIONE: LABORATORI NUTRIZIONALI AL MUSEO DELLA SCIENZA

Come la spiga si trasforma in pane? Quali sono le caratteristiche e le differenze nutrizionali...
Leggi di più »

YOGURT CONTRO TENSIONE E ANSIA

Per alleviare, almeno in parte, la tensione quotidiana basterebbe accludere alla dieta uno...
Leggi di più »

BRESAOLA FESTIVAL: WEEK END CON GUSTO IN VALTELLINA!

Sondrio apre le porte alla prima edizione del Bresaola Festival. Il 21 e 22 settembre...
Leggi di più »

GLI OVER 60 I MIGLIORI A TAVOLA, CON QUALCHE MA....

La "maturità" favorisce tra gli Italiani un più attento stile di vita. Sono infatti gli over...
Leggi di più »

UNA "APP" INSEGNA A CONOSCERE GLI INTEGRATORI

Integratori in grado di ridare all'organismo il giusto apporto di sali minerali persi durante...
Leggi di più »

APPUNTAMENTO PER GOLOSI: A MILANO DAL 30 MAGGIO AL 2 GIUGNO

14 ristoranti, 36 piatti innovativi creati da 14 chef tra i migliori in Italia e accompagnati...
Leggi di più »

IN FARMACIA SI IMPARA LA "DIETA DI GENERE"

Parte ad aprile nelle farmacie italiane, nell'ambito della campagna "In salute con gusto",...
Leggi di più »

LE RICETTE DEL SORRISO PER OPERATION SMILE ITALIA

"A tavola con le Quattro Stagioni": è il secondo volume della collana Le ricette del...
Leggi di più »

MENOPAUSA? NO PROBLEM: CON 8 BICCHIERI D'ACQUA...

Bere ogni giorno un'adeguata quantità d'acqua ricca di minerali, almeno 8 bicchieri, favorisce...
Leggi di più »

IN-ORTO PER IMPARARE LE REGOLE DELLA SANA ALIMENTAZIONE...DIVERTENDOSI

Un modo ludico e divertente per avvicinare i bambini al mondo delle

particolare i mirtilli neri e rossi, in cui sono contenuti fitochimici antiossidanti – antocianine, flavonoli, proantocianidine – che hanno capacità di contrastare da un lato lo stress ossidativo e dall'altro di diminuire gli stati infiammatori e limitare l'insorgenza di malattie cardiovascolari. Anche la mela non dovrebbe mancare sulla nostra tavola: mangiandone una al giorno, si ottengono effetti paragonabili a quelli della statina, un farmaco utile per abbassare i livelli di colesterolo e prevenire alcune malattie cardiovascolari».

Ma l'elenco dei cibi della salute da solo non basta: occorre che la dieta sia anche variata, con almeno 5 porzioni al giorno di frutta e/o verdura, facendo attenzione alla stagionalità: evitare di acquistare frutta o ortaggi fuori stagione – per esempio fragole a dicembre o pomodori a gennaio o ancora peperoni, melanzane e zucchine in inverno – che possono provenire da paesi dove si utilizzano ancora sostanze bandite da anni in Europa perché mutagene o cancerogenee che possono finire, attraverso gli alimenti, sulle nostre tavole e da queste nell'organismo. «E' buona cosa seguire una dieta funzionale – conclude Giovannetti – al fine di mantenere un ottimo stato di salute, ma ciò che non va mai dimenticato è di evitare i comportamenti a rischio, dal fumo a scelte alimentari avventate. Certamente la conoscenza delle proprietà nutraceutiche dei diversi tipi di frutta e ortaggi disponibili nelle varie stagioni può aiutare le donne, ancora oggi le principali responsabili delle scelte alimentari familiari, a proteggere la loro salute e quella delle loro famiglie».

di Francesca Morelli

Da Francesca Morelli 208 Visualizzazioni,

Mi piace 1 g+1 0 **Tweet** 0

Precedente Successivo

RICETTE "STELLATE" DI PATRIZIA DADOMO

Faraona all'arancia Ingredienti per 4 persone : 1 faraona pulita e tagliata a pezzi del peso di circa 1 kg o 1 kg e 200 g, mezzo bicchiere di vino bianco secco, 2 cipolle, 3...
Leggi di più »

RICETTA DELLO CHEF ALESSANDRO CIRCIELLO PER IL PROGETTO "ASSAPORA LA VITA"

CALAMARI FARCITI DI VERDURINE: un piatto leggero e gustoso, tipico della dieta mediterranea, particolarmente adatto per l'estate, appetibile anche per le donne che hanno avuto un tumore al seno...
Leggi di più »

TAGLIOLINI E VELLUTATA AGLI ASPARAGI

Tagliolini agli asparagi Ingredienti per 4 persone : 350 g di tagliolini all'uovo secchi, 600 g di asparagi,1 cipolla media, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, prezzemolo, mezzo...
Leggi di più »

DA NADIA SANTINI LA RICETTA PER DONNAINSALUTE

"Filetti di pesce in salsa mantovana" Ingredienti per 4 persone: 4 porzioni (almeno 600 grammi) di filetti di orata oppure branzino o altro pesce a piacere; 200 g di olio extravergine...
Leggi di più »

L'OSTEOPOROSI SI PREVIENE ANCHE A TAVOLA

Più latticini e meno carboidrati: questa, secondo un recente studio pubblicato sul Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism e condotto da Andrea Josse del dipartimento di...
Leggi di più »

RICETTE : DOLCI A PROVA DI CELIACHIA

TORTA NERA Ingredienti per 6 persone: 4 uova - 150 gr zucchero - 4 cucchiai di latte - 2 cucchiai di farina da sostituire in caso di celiachia con amido di mais - 2 etti di...
Leggi di più »

L'ESPERTA RISPONDE

Apri l'elenco delle specialiste