

# In forma con gli antiossidanti

Loredana Del Ninno

Kiwi, agrumi e vegetali a foglia verde. Questi tre alimenti, ricchi di vitamina C, uno dei micronutrienti utili a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e, quindi, a rallentare l'invecchiamento, non dovrebbero mai mancare nel carrello della spesa.

Una dieta costituita prevalentemente da cibi dalle proprietà antiossidanti non aiuta solo a combattere i radicali liberi, nemici giurati della giovinezza, ma serve anche a mantenere il peso forma e a rafforzare le difese immunitarie. La dieta antiossidante, che seguita per quattro settimane consente di perdere fino a quattro chili di peso, prevede l'assunzione di legumi e cereali integrali che hanno un ruolo altamente protettivo nei confronti dei radicali liberi; i legumi andrebbero, se possibile, consumati con la buccia, ricchissima di saponine, fitati e polifenoli.

## Vitamine

Anche la vitamina E (tocoferoli e tocotrienoli), presente tra l'altro in alcuni formaggi, svolge un'azione preventiva. Via libera, anche se in quantità limitata, al pane, contenente lievito di birra ricco di Vitamina B2 (riboflavina), che riduce stanchezza e affaticamento e contribuisce al mantenimento della normale capacità visiva e al metabolismo del ferro. Pure il selenio, il rame e lo zinco sono validi sostenitori per la protezione dello stress ossidativo: nell'ordine, ne sono particolarmente ricchi alimenti come il pesce (ad esempio tonno fresco, sardine, sogliole, merluzzo e cozze) e la frutta secca (noci, pistacchi, anacardi).

Disco verde per la frutta rossa (tenendo presente che la maggior parte delle sostanze benefiche è contenuta nella buccia) e per i mirtilli, efficaci antiossidanti naturali grazie alla presenza di antocianine.

Un dieta che include molti alimenti antiossidanti è quella di Okinawa messa a punto dai nutrizionisti a seguito degli studi sull'eccezionale longevità degli abitanti dell'isola orientale.

## Per condire

I condimenti consigliati a chi segue un regime alimentare antiossidante sono l'olio extravergine di olive e quello di soia spremuto a freddo: sono banditi tutti i grassi di origine animale. Consentiti invece i semi oleosi (nocciole, mandorle, pinoli, sesamo, girasole) purché freschi, il germe di grano, da distribuire sulle pietanze, spezie ed erbe aromatiche, come zenzero, curcuma, timo, salvia, rosmarino e origano. Il pesce va preferito alla carne, in particolare lo sgombero, le sardine, le aringhe, il tonno, la trota, il salmone, il merluzzo, l'acciuga, ricchi di due acidi grassi essenziali omega-3: l'eicos-

pentaenoico (EPA) e il docosaesaenoico. Sono ammessi un bicchiere di vino rosso a pasto, tè, caffè, succhi naturali integrali di frutta e verdura.

La frutta e la verdura vanno assunte nell'ordine di almeno sei porzioni al giorno così suddivise: 250 grammi per le verdure da cuocere, 100 grammi per quelle da mangiare crude, un frutto dalle dimensioni di un'arancia o di una mela, o 150 grammi di frutta piccola. Le porzioni possono arrivare a otto se si desidera tamponare con più efficacia i radicali in eccesso e non si hanno problemi di linea.

Tra gli ortaggi più antiossidanti, il crescione, gli spinaci, i broccoli, la bietola, il peperone giallo e rosso, la carota, che contiene betacarotene, la zucca, il pomodoro ricco di licopene, la barbabietola rossa. Una buona notizia per i golosi: il cioccolato fondente, naturalmente da assumere con moderazione, è un'ottima fonte di antiossidanti.

## ■ L'esperto: la dieta di Okinawa, elisir di lunga vita

Introdurre curry, resveratrolo e Omega-3 nella dieta, attività fisica regolare, alzarsi da tavola mai sazi. Ecco alcuni segreti della dieta di Okinawa, l'isola dei centenari nota in tutto il mondo, svelati dal Prof. Giovanni Scapagnini al convegno di Venezia sulla longevità (info [www.fondazioneveronesi.it](http://www.fondazioneveronesi.it)). Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha fornito evidenze sul fatto che i composti chimici presenti nel cibo, modulando l'attività di geni e proteine, possano influenzare in

un individuo l'equilibrio tra stato di salute e malattia e condizionare la qualità dell'invecchiamento. Di particolare interesse una serie di composti vegetali della famiglia dei polifenoli, dei terpeni e dei carotenoidi, normalmente presenti nella dieta quotidiana ma spesso in quantitativi ridotti.

### Le sostanze

Studi recenti hanno messo in risalto la dieta dei grandi vecchi dell'isola di Okinawa. Attività fisica, ruolo sociale riconosciuto

dai giovani, una dieta leggera o povera con un adeguato apporto di antocianine (i polifenoli presenti ad esempio nei frutti di bosco) per preservare la salute del cuore e del cervello. Se a tutto questo aggiungiamo grassi polinsaturi essenziali, omega-3 e integratori, il gioco è fatto. Sembrano essere queste tra le strategie nutrizionali più efficaci per ridurre il rischio di sviluppare patologie degenerative. Naturalmente il segreto della longevità è ancora più sottile, va bene ma non basta introdurre

antiossidanti perché non è detto che queste sostanze riescano sempre a raggiungere le cellule e a svolgere la loro funzione ottimale.

### I traguardi

Per questo motivo i ricercatori continuano a studiare i popoli del Giappone e la dieta di Okinawa, per capire, oltre all'assunzione di antiossidanti, quali altri fattori hanno reso possibile un mix capace di far vivere fino a cent'anni le persone con le arterie pulite, il cervello lucido e senza sviluppare gravi acciacchi.



Okinawa è nota come l'isola dei centenari, tra gli alimenti tipici ricchi di antiossidanti una prodigiosa patata rossa principale fonte di carboidrati

www.ecostampa.it

## LA SETTIMANA IDEALE

RAC

### 1 Lunedì

**COLAZIONE:** caffè con latte scremato, un frutto, un biscotto integrale

**MERENDA:** un succo di frutta

**PRANZO:** 150 g di minestrina di verdure, patate bollite e un cucchiaino di olio, 125 g di pesce alla piastra

**SPUNTINO:** un frutto a scelta (arancia o pompelmo)

**CENA:** insalata, petto di pollo alla piastra, 150 g di peperoni arrosto

### 2 Martedì

**COLAZIONE:** 125 g di yogurt magro, un frutto, 2 fette biscottate integrali

**MERENDA:** un succo di frutta

**PRANZO:** riso integrale 50 g, petto di pollo, mezzo pomodoro e cipolla

**SPUNTINO:** un frutto a scelta

**CENA:** cavolo lessato, 100 g di sardine alla piastra, guarnite con lattuga e cipolla

### 3 Mercoledì

**COLAZIONE:** caffè con latte scremato, un frutto, un biscotto integrale

**MERENDA:** un succo di frutta

**PRANZO:** 45 g di lenticchie (con 25 g di carote e di cipolla), 100 gr di pesce bollito, un pomodoro

**SPUNTINO:** un frutto

**CENA:** crema di verdure preparata con 50 g di patata, 25 g di porro e 25 g di carote; 75 g di fesa di tacchino

### 4 Giovedì

**COLAZIONE:** 125 g di yogurt magro, un frutto, 2 fette biscottate integrali

**MERENDA:** un succo di frutta

**PRANZO:** 200 g di spinaci, 125 g di calamari al sugo preparati con calamari e 25 g di pomodoro

**SPUNTINO:** un frutto a scelta

**CENA:** 200 ml di brodo sgrassato con 15 g di capellini, 75 g di pollo alla piastra

### 5 Venerdì

**COLAZIONE:** caffè con latte scremato, un frutto, un biscotto integrale

**MERENDA:** un succo di frutta

**PRANZO:** piselli con patate, 125 g di trota, 75 g di lattuga

**SPUNTINO:** un frutto a scelta

**CENA:** insalata lattuga e pomodoro, 20 g di tonno e 30 g di carote, 100 g di filetto di tacchino

### 6 Sabato

**COLAZIONE:** 125 g di yogurt magro, un frutto, due fette biscottate

**MERENDA:** un succo di frutta

**PRANZO:** 50 g di pasta integrale al pomodoro, 75 g di petto di pollo alla piastra con 50 g di lattuga

**SPUNTINO:** un frutto a scelta

**CENA:** 75 g di purè di patate, 100 g di cernia con cipolla

### 7 Domenica

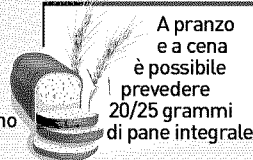
**COLAZIONE:** caffè con latte scremato, un frutto, un biscotto integrale

**MERENDA:** un succo di frutta

**PRANZO:** 200 g di cavolfiore con patate, 125 g di filetto di vitello alla piastra con 50 g di pomodori

**SPUNTINO:** un frutto a scelta

**CENA:** omelette, 50 g di fesa di tacchino



A pranzo e a cena è possibile prevedere 20/25 grammi di pane integrale

Arance, mandarini, kiwi e pompelmi sono i frutti consigliati



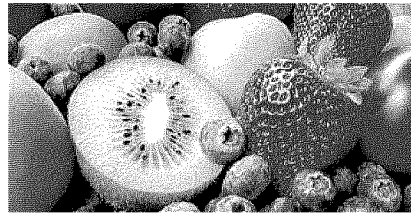
## Salute

Un regime alimentare a base di cibi in grado di combattere i radicali liberi, nemici giurati della giovinezza e del fenomeno dello stress ossidativo, responsabile dell'invecchiamento, aiuta a disintossicarsi e a mantenere il peso nella norma

### Stanchezza cronica

NOCI E LEGUMI MIGLIORANO LA CONCENTRAZIONE

Siete sempre stanchi e avete difficoltà a concentrarvi? Mangiate cereali, noci e legumi. Come per il pesce, consigliato almeno due volte a settimana, questi sono alimenti ricchi di omega-3 e acidi grassi essenziali in grado non solo di prevenire le malattie cardiovascolari, ma anche di inibire la formazione dei radicali liberi e di svolgere un'azione trofica sul sistema nervoso centrale, migliorando la qualità del sonno e dell'umore e favorendo concentrazione e memoria



### La regola

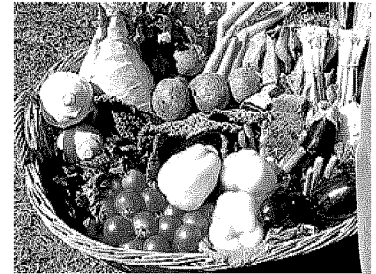
EVVIVA LA TAVOLA COLORATA

Noi siamo quello che mangiamo. I nutrizionisti consigliano di portare in tavola cibi freschi e colorati e di scegliere frutta di stagione ricca di vitamine, antiossidanti e altre sostanze indispensabili al benessere fisico e mentale. Anche nella scelta di alimenti confezionati è bene privilegiare quelli privi di conservanti.

### Gli schemi

COME INDIVIDUARE I NUTRIENTI SANI

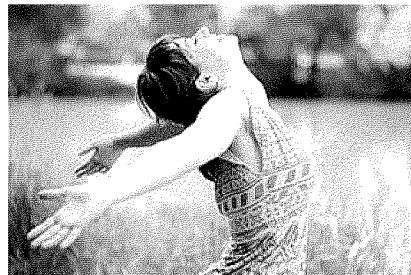
Il dottor Verburgh arriva a elaborare uno schema nutrizionale del tutto nuovo, la "clessidra alimentare", che permette di individuare a colpo d'occhio quali sono gli alimenti sani e così pure quali non lo sono. Dall'adozione dello stile nutrizionale derivato dall'applicazione del modello a clessidra non solo il nostro organismo rigadagnerà giovinezza e salute, ma, come piacevole effetto collaterale, ne trarrà un'automatica, straordinaria e del tutto naturale perdita di peso fino al raggiungimento della forma ottimale.



### Il rimedio

MIRTILLI E CURCUMA NEMICI DEI RADICALI LIBERI

I polifenoli sono sostanze colorate, dette pigmenti che danno colore ai vegetali. Le antocianine sono rosse violette largamente presenti in frutti come mirtillo, uva e more. I mirtilli noti per l'attività antiossidante contribuiscono a migliorare la resistenza dell'organismo all'attacco dei radicali liberi. L'Istituto Erboristico L'Angelica ha realizzato due distinti integratori, uno a base di curcuma, l'altro a base di mirtillo, tutti e due ricchi di antiossidanti. La curcuma è una spezia conosciuta soprattutto nelle regioni orientali, uno dei maggiori componenti del curry. Mirtillo 600 è l'integratore in compresse da deglutire, contiene estratto secco di mirtillo titolato in antocianine. Le antocianine sono molecole appartenenti alla famiglia dei polifenoli.



### Oligoelementi

MAGNESIO E SELENIO ANTIDEPRESSIVI

Magnesio e selenio, oligoelementi presenti nella frutta secca (noci) e nelle verdure a foglia verde, possono favorire le funzioni cerebrali e contrastare gli sbalzi di umore, così come la vitamina B12 e l'acido folico, contenuti soprattutto nel pollo, nel salmone, nei broccoli, nei fagioli e nel manzo. Un legame tra depressione e bassi livelli circolanti di omega-3 è confermato da molti studi scientifici e la supplementazione con i 'fish oil' sembra migliorare l'umore in alcune persone depresse.

