

TU STYLE 5 DOMANDE



→ FRANCESCO AVALDI, medico farmacologo, esperto di omeopatia.

Quanto bene ti fanno il baobab, il goji e il noni!

1.

Poca energia, scarsa concentrazione... servono gli integratori?

Sì, a patto che non sostituiscano un'alimentazione corretta. In primavera si può ricorrere ai functional food, alimenti che offrono benefici perché aiutano l'organismo a reagire allo stress e a fattori di rischio come l'inquinamento.

2.

Può farci qualche esempio di functional food?

Parlerei di tre piante da sempre utilizzate in altre culture: il baobab, pianta africana di cui si consuma la polpa in polvere; il noni, un tipo di gelso indiano originario della Polinesia, di cui si beve il succo; e il goji, un arbusto che cresce sulle alture del Nepal e di cui si utilizzano le bacche.

3.

Perché sono utili?

Tutte e tre forniscono antiossidanti, che combattono l'eccesso di radicali liberi, i prodotti di scarto del nostro organismo; insieme a un'alimentazione ricca di frutta e verdura aiutano a prevenire alcune malattie degenerative come tumori e diabete. Ogni pianta, poi, ha caratteristiche particolari. Il baobab, ricco di vitamina C, calcio e ferro, agisce a livello dell'intestino come un potente antinfiammatorio e in questo modo limita il rischio che le sostanze nocive entrino in circolo nell'organismo. Inoltre è ottimo contro la stipsi e la colite. Una bustina al giorno, diluita in un po' d'acqua, funziona molto bene.

4.

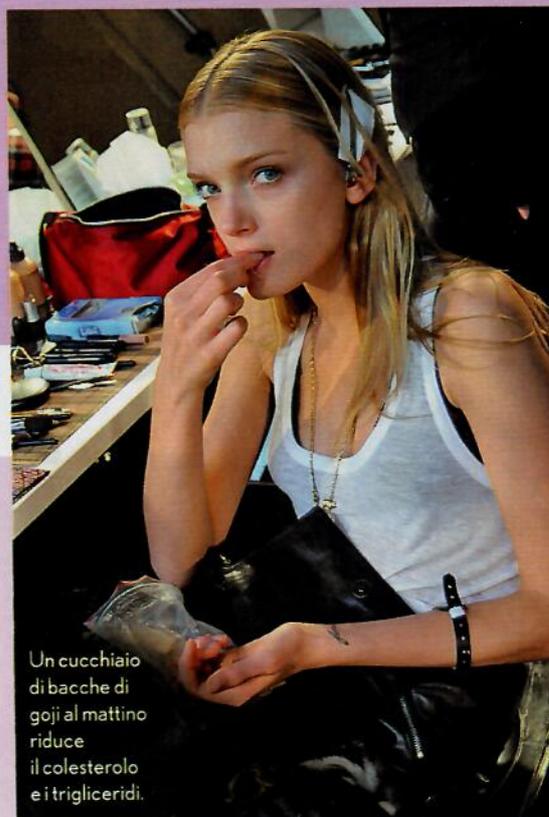
Come ci aiutano invece il succo di noni e le bacche di goji?

Entrambi sono ricchi di sali minerali e vitamine. Il primo regola il sistema immunitario e lo rende più pronto ad agire contro le aggressioni esterne, come quelle di virus e batteri. Le bacche di goji contengono i grassi omega 3 e 6. Un cucchiaino di queste bacche, consumate al mattino, per esempio con una tazza di yogurt, riduce il colesterolo e i trigliceridi nel sangue.

5.

Questi prodotti possono avere effetti collaterali?

Le bacche di goji possono dare problemi a chi è allergico al pomodoro, perché appartengono alla stessa famiglia. Anche il succo di noni può causare allergia e, in dosi eccessive, avere effetti lassativi. Questi problemi sembrano presentarsi in misura minore con il baobab. In ogni caso, proprio perché ricchi di principi attivi, i functional food vanno sempre presi sotto controllo medico. Solo il dottore infatti può prescrivere il dosaggio corretto che dipende da diversi fattori, tra i quali l'età e le condizioni di salute.



Un cucchiaino di bacche di goji al mattino riduce il colesterolo e i trigliceridi.

Dove trovare questi prodotti

Bacche di goji Quelle biologiche dell'azienda *Prodigi della terra* sono le più controllate. Provengono dalla Mongolia interna, sono raccolte a mano tra luglio e settembre, nel periodo dell'effettiva maturazione, sono biologiche, essicate al sole e rigidamente controllate, perché sottoposte a più di 10 certificazioni nei laboratori italiani. Ogni lotto, cioè, è testato per escludere la presenza di pesticidi, metalli pesanti, aflatossine (www.prodigidellaterra.it). In alternativa, in erboristeria trovi le bacche di goji di *Erbamea*, sia biologiche sia coltivate in modo convenzionale (www.erbamea.it). Arricchiti dalle bacche di goji sono anche i biscotti grano duro Cappelli e i fiocchi frutta prodotti

da *Germinal Bio* (www.germinalbio.it).

Succo di noni Il succo di noni è disponibile sia biologico e puro, in bottiglia, sia secco, in bustine. Se puro, va diluito con un po' d'acqua o succo di frutta: lo trovi sul sito dell'azienda *Sanct Bernhard* (www.sanct-bernhard.it). Secco, invece, è prodotto dall'azienda *Guna*, specializzata in prodotti omeopatici, ed è acquistabile in farmacia, erboristeria o su www.guna.it.

Baobab Per ordinare una vasta gamma di prodotti a base di questa pianta, conviene andare su www.baobabshop.it, dell'azienda *Fi.Ma.Stars di Buguggiate* (Varese). Info: tel. 0332890221; www.fimastars.com; info@fimastars.com.