

alimentazione

La mia farmacia? È in frigorifero! Perché le malattie si prevencono (anche) con i cibi giusti

Se soffri di mal di schiena e dolori articolari, ti possono aiutare gli Omega 3 dei pesci grassi e della frutta secca. Per evitare problemi di cuore e circolazione, aumenta il consumo di frutta e verdura ricche di potassio. E se sei spesso stanca, forse hai bisogno di ferro, presente in legumi e pistacchi. Proteggi la salute e cura i piccoli fastidi quotidiani cambiando le tue scelte alimentari. Con un po' di attenzione, potrai fare a meno di molte medicine

di Marilisa Zito*

● Osteoporosi

Le ossa si formano nei primi due decenni di vita, raggiungono la massima consistenza (picco osseo) intorno ai 25 anni e poi cominciano gradualmente a indebolirsi. Ecco perché non è mai troppo presto per occuparsi di loro, in modo da poter affrontare senza problemi i periodi critici (gravidanza, menopausa) e scongiurare l'arrivo dell'osteoporosi. La migliore prevenzione si fa con il movimento fisico, che favorisce la rigenerazione continua dell'osso, e una giusta alimentazione.

I CIBI AMICI

Latte e derivati (anche in versione light): contengono calcio e fosforo, i minerali che costituiscono le ossa. E non risparmiare sulle spolveratine di parmigiano sui piatti: è il top per il calcio, con 120 mg/100 g.

Broccoli e broccoletti: anche loro sono ricchi di calcio. Ma contengono anche alcune sostanze (acido fitico, ossalati) che ne limitano l'assorbimento.

Burro e salmone: una golosa tartina ti fornisce una buona dose di vitamina D, che, insieme alla luce del sole, è fondamentale per permettere al calcio di "fissarsi" nelle ossa e ne aumenta l'assorbimento.

Frutta secca in guscio: è ricca di magnesio, minerale che favorisce l'assorbimento del calcio, ed è indispensabile per la secrezione del paratormone, necessario al rinnovamento continuo dell'osso. Perfette le mandorle, in particolare con la buccia (dove si concentrano i minerali). ▶



Tre elisir di lunga vita che vengono dalla natura

Aloe. È un vero mix di antiossidanti e di antisettici (sostanze che contrastano i microrganismi responsabili delle infezioni). Inoltre, ha uno straordinario potere lassativo, molto dolce, che regola la funzione intestinale. In farmacia puoi trovare il succo.

Le bacche di Goji e di Acai.

Entrambe acquistabili in erboristeria o nei negozi di prodotti bio. Le prime, simili all'uvetta, hanno dosaggi altissimi di antiossidanti: circa 25mila Orac, l'unità di misura degli antiossidanti. Possono essere utili alla prevenzione di tumori, infiammazioni e invecchiamento generale. Le bacche di Acai, anche loro ricche di antiossidanti, vengono assorbite bene dall'organismo con effetti antiaging della pelle.

Baobab. È un "albero-farmacia" che cresce in Africa. I suoi frutti hanno proprietà antinfiammatorie, analgesiche e antipiretiche e sono ricchi di antiossidanti, minerali, vitamine. Inoltre, contengono fibre che agiscono da prebiotici, proteggendo l'intestino dalle invasioni dei microrganismi e fortificando il sistema immunitario. Info: baobabshop.it

* Con la consulenza di Giovanni Merone, medico nutrizionista, Roma; Giuseppe Pugliese, cardiocirurgo Campus Bio-Medico, Roma; Fabrizio Pregliasco, ricercatore Dipartimento di Scienze biomediche per la Salute, Università degli Studi, Milano.