

Mangiare sano e frutti rossi per migliorare la salute del cervello e prevenire l'insorgere di malattie – L'opinione dei nutrizionisti



Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (www.who.int) una dieta non sana e poca attività fisica potrebbero diventare un grave problema per la salute mondiale. Per prevenire la malnutrizione e malattie quali diabete, ipertensione e tumori sarebbe bene introdurre pochi zuccheri, limitare il consumo di sale, preferire i grassi insaturi a quelli saturi e, soprattutto, mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.



I frutti rossi, presenti sulle nostre tavole in questa stagione, sono un vero alleato per la salute. Ricchissimi di vitamine e sali minerali, poco calorici, possiedono un elevato valore terapeutico. Responsabili del colore rosso sono gli antociani ed il licopene. Gli antociani sono flavonoidi che possono contribuire alla prevenzione di malattie cronico-degenerative derivate dalla produzione di radicali liberi, ne sono ricchissime le ciliegie, ad esempio. Il licopene, un carotenoide, a cui viene attribuita un'altissima capacità antiossidante e antiradicali liberi, è una sostanza molto interessante per le sue numerose applicazioni terapeutiche. Inibisce la proliferazione delle cellule cancerogene, senza effetti tossici sull'organismo. E' capace di prevenire infarto e arteriopatie in quanto agisce sull'ossidazione del colesterolo LDL, responsabile della formazione della placca aterosomastica, preservando la degenerazione delle pareti delle arterie. Difende anche la nostra pelle dai danni dei raggi UV, quali fotoinvecchiamento e tumori. Inoltre, avendo particolari proprietà come antiossidante, sembra svolga un ruolo importante in patologie neurodegenerative quali Parkinson ed Alzheimer.

Proprio per quanto riguarda L'Alzheimer, un recente studio ha dimostrato l'efficacia di un'altra sostanza, la fisetina, che agiva sulla perdita della memoria, ossia aiuta a proteggere i neuroni del cervello dagli effetti dell'invecchiamento. Le fragole, uno dei frutti rossi più conosciuti e coltivati, ne sono molto ricche. Sono note fin dai tempi dei Romani. Infatti, una leggenda narra che le lacrime di Venere, alla morte del bellissimo Adone, si trasformarono in piccoli cuoricini rossi, appunto, le fragole.



Sono un vero e proprio toccasana: grazie agli antiossidanti, alla vitamina C, a potassio e calcio aiutano il corpo a contrastare malattie cardiache e pressione alta, diabete e nella prevenzione del cancro. Sono anche diuretiche, lassative e, grazie all'elevato contenuto di xilitolo, combattono alitosi e placca dentale. Oltre a prevenire vere e proprie patologie degenerative, una giusta alimentazione, frutti rossi compresi, aiuta le persone a mantenere attive le funzioni abituali del cervello, a migliorarne le performance e ottenere risultati positivi in ogni azione quotidiana. Molti studi scientifici hanno infatti spiegato il verificarsi di questo processo. Come sappiamo, il corpo umano è paragonabile ad una macchina, che per funzionare bene ha bisogno di essere alimentato regolarmente. Il cervello è uno dei motori principali di questa macchina, dopo il cuore. Ecco perché è necessario nutrirlo in modo sano. Per intenderci, ci sono alcuni alimenti che possono aiutare il corretto funzionamento dei processi di memoria, concentrazione e apprendimento. I ricercatori hanno dimostrato che alla base dei processi neuro-cognitivi vi sono glucosio e ossigeno, ma sono importanti anche un 20-40% di grassi, per cui frutta e verdura sono i principali alimenti che portano questi benefici al cervello, ma anche tutti quelli che contengono omega 3, acido folico e vitamine C, B, E. Il mirtillo, ad esempio, è uno dei cibi rossi più utili alla preservazione di un cervello sano, in quanto riduce gli effetti delle patologie degenerative. Le fragole invece migliorano le connessioni nelle reti neuronali, favorendo la trasmissione dei comandi all'interno del sistema nervoso. Poi ci sono le more che prevengono l'ossidazione del cervello. Una corretta alimentazione, quindi, può portare notevoli benefici alle persone, non solo da un punto di vista estetico. Anche per chi possiede una buona forma fisica, è importante il consumo di cibi sani e ricchi di elementi necessari al corretto funzionamento dell'organismo, nelle giuste quantità, abbinati ad uno stile di vita attivo, sia fisicamente che mentalmente. **Quattro domande agli esperti1- Sappiamo che una sana alimentazione porta benefici notevoli al nostro corpo. Mangiando bene possiamo prevenire malattie anche piuttosto gravi. Quali sono i cibi che consiglia maggiormente a chi si rivolge a lei per cambiare alimentazione o eliminare cattive abitudini, che possano giovare al fisico come difesa e protezione da batteri e virus? Dott.ssa Sarah Branchesi:**

“Io sostengo la dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, olio extra vergine di oliva, ma anche legumi, pesce e carne. Se seguita correttamente è una dieta sana, equilibrata e molto varia. Sono numerosi gli studi effettuati per valutare questa tipologia di dieta ed è emerso che con questa alimentazione si hanno benefici per l'organismo e si prevengono numerose malattie. Proprio per questo è stata dichiarata dall'UNESCO patrimonio immateriale dell'umanità.

Quindi per star bene consiglieri di mangiare un po' di tutto, cercando di abbondare prevalentemente di frutta e verdura, che devono essere presenti in ogni pasto, per aiutare il nostro sistema immunitario a funzionare al meglio. Una scaletta tipo basandosi sulla dieta mediterranea può essere la seguente. Colazione: latte o cappuccino con fette biscottate con marmellata o miele e un frutto, Pranzo: pasta integrale condita con pomodoro, olio extra vergine di oliva e parmigiano più un piatto abbondante di verdure, Cena: pesce al cartoccio con patate e abbondanti verdure. A questo vanno aggiunti gli spuntini tra un pasto principale e l'altro, in modo da spezzare la fame, che possono essere verdure o frutta secca o frutta fresca. Ovviamente questa è solo una indicazione di base poiché ogni dieta deve essere personalizzata a seconda del proprio stile di vita, della attività sportiva, delle abitudini, del sesso e della età, in maniera tale da essere seguita facilmente e da garantire risultati duraturi nel tempo". **Dott.ssa Giulia Frontali:**

Frontali:

"Non esistono cibi dannosi o miracolosi per la nostra salute, il segreto di una sana alimentazione e di un corretto stile di vita è prima di tutto l'equilibrio degli alimenti che apportano i nutrienti necessari all'organismo umano. La dieta Mediterranea che, nel novembre 2010 è stata riconosciuta dall'UNESCO Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, rappresenta un modus vivendi non solo di condivisione tra popoli ma opera anche nel rispetto del territorio e della biodiversità. Pane, pasta, verdure, legumi, frutta fresca e secca, ma anche carni bianche, pesce, latticini, uova e olio d'oliva extravergine sono gli alimenti alla base della Dieta Mediterranea. Un modello alimentare sano ed equilibrato fondato prevalentemente su cibi di origine vegetale e sul loro consumo diversificato e bilanciato aiuta, come numerosi studi scientifici hanno dimostrato, a prevenire le principali malattie croniche come patologie cardiovascolari, diabete, bulimia e obesità.

Consiglio, nell'ambito di una dieta personalizzata, cinque pasti al giorno comprendenti carboidrati, proteine e grassi, promuovendo il consumo di frutta e verdura di stagione, prodotti integrali, legumi e prodotti di origine animale nelle giuste quantità, eliminando prodotti confezionati, riducendo al minimo il consumo di sale a favore delle spezie ed eliminando in gran parte prodotti ricchi di zuccheri semplici. E' dunque fondamentale un'educazione alimentare accompagnata da una adeguata idratazione del corpo ed una costante attività fisica. Il potere antiossidante e protettivo degli alimenti che la natura ci fornisce è senza alcun dubbio un'ottima arma contro tumori, invecchiamento ed è utile per combattere le più svariate patologie". **2- Nello specifico, parliamo di frutti rossi. Sono fondamentali per il nostro organismo? Quali vantaggi portano a chi li consuma con costanza? Dott.ssa Sarah Branchesi:**

"Sicuramente i frutti rossi apportano numerosi benefici, contengono infatti sali minerali, zuccheri, vitamine e fibre, tutte sostanze utili per il nostro benessere, inoltre salvaguardano anche la linea avendo un apporto calorico modesto. In particolare i frutti rossi sono ricchi di polifenoli e antociani, potenti antiossidanti che contrastano lo stress ossidativo prevenendo così l'invecchiamento e secondo alcuni studi recenti, consumare assiduamente questi frutti potrebbe apportare benefici alla memoria e sembrerebbero anche utili per prevenire l'Alzheimer.

Dott.ssa Giulia Frontali:

"Mirtilli, more, lamponi, fragole e ribes: tutti i frutti rossi denominati anche frutti di bosco hanno molteplici proprietà salutari oltre ad essere freschi e ricchi di sapore. Piccoli serbatoi di vitamine, polifenoli e sostanze contro l'invecchiamento cellulare, i frutti rossi sono preziosi alleati per il benessere dell'organismo e sono ottimi anche in periodi di dieta essendo poveri di calorie ma ricchi di fibre e molto sazianti. Noti per l'importante azione diuretica, rinfrescante e depurativa aiutano a ridurre la ritenzione idrica e a favorire il microcircolo proprio grazie alla presenza di minerali come ferro, fosforo, magnesio, potassio e calcio. I frutti rossi svolgono inoltre un ruolo protettivo per cuore ed arterie svolgendo un importante ruolo

nell'eliminazione il colesterolo LDL, presentano una significativa attività antinfiammatoria nelle vie respiratorie e contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie dell'organismo riducendo la probabilità di contrarre malattie stagionali come il raffreddore ed altre forme influenzali grazie alla notevole quantità di vitamine del gruppo A, B, C e K. La pectina e la presenza di fibre favoriscono, infine, la digestione ed il transito intestinale”.

3- Il consumo di frutti rossi, secondo alcune ricerche, perfeziona le capacità di percezione, comprensione e memoria. E' vero che il cervello si nutre delle proprietà dei cibi per lavorare attivamente? Dott.ssa Sarah Branchesi:

“Certamente, le cellule del cervello per lavorare devono necessariamente utilizzare il glucosio, quindi dobbiamo fare in modo di consegnarglielo e l'unico modo per farlo è tramite l'alimentazione. Pare chiaro quindi che maggiore sarà la nostra attenzione per la dieta e maggiori saranno i benefici per il nostro corpo, mentre con una alimentazione squilibrata saremo meno reattivi, stanchi e spossati. Una giusta alimentazione è assolutamente necessaria per ogni nostra attività, che sia pensare o correre.

Dott.ssa Giulia Frontali:

“Il cervello come tutto l'organismo umano si nutre e risponde, di conseguenza, a quello che introduciamo nella nostra dieta. Recenti studi hanno ad esempio dimostrato il ruolo protettivo dei frutti di rossi nella prevenzione all'Alzheimer. Secondo uno studio condotto dal Centro di Ricerca e Nutrizione Umana on Aging alla Tufts University, in collaborazione con l'università del Maryland Baltimore County, i frutti di bosco risulterebbero svolgere un importante ruolo preventivo nei confronti del declino mentale e cognitivo, questo grazie alle sostanze antiossidanti contenute nelle bacche in grado di favorire la pulizia del cervello dalle tossine che in esso si accumulano, garantendo così una protezione contro l'insorgere delle malattie neurodegenerative e contro i danni provenienti dall'invecchiamento precoce. Un recente studio condotto da un team di scienziati dello Brigham and Women Hospital e dalla Harvard Medical School di Boston, ha inoltre mostrato che mangiare spesso frutti rossi può rallentare la perdita di memoria, il merito sarebbe dei flavonoidi, sostanze antiossidanti che giovano alla memoria aumentando l'efficienza mentale. In particolare i Mirtilli sono ricchi di Antocianidine, particolari flavonoidi che attraversano la barriera emato-encefalica e si localizzano nelle aree cerebrali deputate all'apprendimento e alla memoria”.

4- L'aspetto più interessante, sul quale vogliamo focalizzarci, è quello del mangiare bene per migliorare la propria salute. Spesso si associa il concetto di alimentazione sana a quello di estetica e bellezza, tralasciando l'importanza di una dieta equilibrata per il nostro benessere generale. E' giusto che mangi sano anche chi ha un'ottima forma fisica? Quali sono i consigli che si sente di dare anche a chi, appunto, non ha particolari problemi alimentari? Dott.ssa Sarah Branchesi:

“L'alimentazione è assolutamente fondamentale per chiunque, non solo per chi ha problemi di salute o di peso. Il termine dieta significa stile di vita ed è giusto che ognuno di noi segua uno stile di vita sano che lo aiuti sia nel presente, ad esempio per migliorare la performance sportiva o l'endurance in una gara, sia per il futuro, in modo da tutelarsi da patologie che potrebbero insorgere. Prevenire è sempre la strategia migliore, dovremo fare tutta attenzione alla nostra dieta, questo non significa mangiare poco o sacrificarsi, ma deve diventare automatico mangiare in modo corretto per volerci bene e per rispettare il nostro corpo”. **Dott.ssa Giulia Frontali:**

“Tutte le persone devono alimentarsi correttamente al di là del concetto estetico per proteggere il proprio organismo. E' pertanto fondamentale svolgere un'educazione alimentare adeguata non solo al soggetto adulto ma anche al bambino e all'adolescente. Personalmente, mi occupo anche di sportivi, anziani, donne in gravidanza ed allattamento o persone con patologie accertate.

L' Educazione alimentare a 360° gradi non riguarda, quindi, solo la realizzazione di un profilo alimentare adeguato ma soprattutto ci aiuta a capire come fare la spesa consapevolmente, come cucinare cibi gustosi ed equilibrati e come leggere le etichette dei prodotti che andiamo a consumare. La dieta Mediterranea rappresenta sicuramente un ottimo modello nutrizionale per tutti noi".©**Giulia Sangiorgi- Simona Penatti – All rights reserved**