

# PROTEZIONE DAI MALANNI DI STAGIONE CON I CIBI

Dott.ssa Berenice Scarabelli

Per prepararsi all'inverno occorre cercare di fortificare il proprio organismo per prevenire i classici malanni di stagione ma anche le varie forme di dolori articolari e reumatici che, al minimo cambio di temperatura ed umidità iniziano a farsi sentire.

Questo può essere raggiunto con

1. una alimentazione equilibrata e ricca di frutta e verdura
2. alimenti che rafforzano la prima linea di difesa dell'organismo (pelle)
3. rimedi fitoterapici da seguire per certi periodi dell'anno

**...Dammi cinque...**

**5** Studiosi e ricercatori di alimentazione umana hanno dimostrato che il benessere fisico si mantiene con il consumo quotidiano di frutta e verdura freschi:

- ✓ aventi **5 colori fondamentali**: blu/viola, verde, bianco, giallo/arancio e rosso. Tali colori sono dovuti a particolari sostanze organiche contenute nei vegetali (i phytochemicals) che catturando l'energia solare, danno a frutta e ortaggi colorazioni vivaci ed invitanti. L'azione di queste molecole è riconducibile a quella di potenti antiossidanti nei confronti di radicali liberi. Questi alimenti contengono inoltre altre sostanze molto importanti: acqua, vitamine, sali minerali e fibra.
- ✓ mangiando ogni giorno " **5 porzioni tra frutta e ortaggi** ogni giorno, scelti in questi 5 gruppi di colori diversi ", ci si nutre bene e si riduce di 1/3 il rischio di malattie

*nota bene: il 90% delle nostre difese risiede nell'intestino, quindi mantenerlo in ottime condizioni significa già fare una forte prevenzione!*

Tabella utile per conoscere il tipo di sostanze in funzione del colore

<b>COLORE</b>	<b>PHYTOCHEMICALS</b>
<b>ROSSO:</b> arancia rossa, barbabietola rossa, zucca, ciliegia, pomodoro, ravanella peperoni, frutti di bosco, verdura a foglia verde scuro, melograno, mango, papaia, ...	<b>Licopene</b> <b>Antocianine</b>
<b>GIALLO/ARANCIONE:</b> albicocca, arancia gialla, clementina, kaki, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, peperone, pesca, pompelmo, zucca.	<b>Beta-carotene</b> <b>Flavonoidi</b>
<b>VERDE:</b> agretti, asparagi, basilico, bietta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva e zuccina, alghe.	<b>Clorofilla</b> <b>Carotenoidi</b>
<b>BLU/VERDE:</b> fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more...), prugne, radicchi, melanzane, uva nera, cappuccio viola.	<b>Antocianine</b> <b>Carotenoidi</b> <b>Beta-carotene</b>
<b>BIANCO:</b> aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano.	<b>Quercetina</b> <b>Isotiocianati</b> <b>Flavonoidi</b>

CONSIGLI UTILI PER UN CONSUMO "OTTIMALE" DI FRUTTA E VERDURA:

- vanno mangiate maturi, in quanto contengono una più alta concentrazione di sostanze antiossidanti (es. licopene);
- vanno consumate il prima possibile dopo la raccolta, perché il contenuto di vitamine diminuisce in modo drastico;
- la conservazione in frigo rallenta la perdita di vitamine;

- consumarle preferibilmente crude, in quanto la cottura e l'alta temperatura distruggono le vitamine;
- mangiarle a colazione!
- Mangiare la frutta negli spuntini, lontano dai pasti

### **Alimenti che rafforzano le difese della pelle:**

L'integrità della pelle e la sua reattività nei confronti di agenti esterni permettono alla cute stessa di difendersi continuamente dagli attacchi a cui è sempre soggetta.

I principi alimentari che mantengono ottimale il funzionamento della barriera cutanea oltre che del sistema di difesa immunitario della stessa sono da ricondurre a vitamine, sali minerali e sostanze colorate ad azione antiossidante nei confronti dei radicali liberi.

Se si pensa inoltre a quante sostanze e microrganismi ogni giorno il nostro meraviglioso organo pelle viene a contatto, possiamo immaginare quanto importante sia il suo mantenimento.

<b>vitamine e sali minerali</b>	<b>Funzione</b>	<b>Alimenti</b>
Vitamina C	antiossidante, sintesi del collagene, stimolazione del sistema immunitario, rinforza i vasi sanguigni assorbimento del ferro previene la formazione di nitrosammine	Agrumi, peperoni, kiwi, Mango Broccoli Papaya Cavoletti di Bruxelles Patate Cavolo Pepe piccante e dolce Cavolo riccio Pepe verde Crescione Pomidori Fragole Pompelmo Frutto di rosa canina Ribes nero Spinaci
Vitamina PP o B3 (niacina)	Coopera nel pool di antiossidanti soprattutto in caso di	Fegato, pollame, frutta secca, legumi, Arachidi

	fotoesposizione	Pesce spada Carne bianca Salmone Fegato di manzo Semi di girasole Ippoglosso Tacchino Lievito di birra Tonno Maiale Vitello
Vitamina B2 (riboflavina)	Azione di protezione cutanea mediante reazioni di ossidoriduzioni  Protegge i nervi	Formaggio Lievito di birra Germe di grano Mandorle Interiora di manzo Pollo
Vitamina B5 (acido pantotenico)	Idratante e lenitivo se usato topicamente  Possiede attività metabolica che ottimizza i processi di cicatrizzazione	Arachidi Lenticchie Aragosta Lievito di birra Carne Piselli Fegato Prodotti integrali Germe di grano Semi di girasole Gorgonzola Soja Grano Uova
Vitamina B6 (piridossina)	Interviene nel metabolismo lipidico cutaneo e proteico	Avocados Lievito di birra Banane Nocciole Carote Riso Crusca Salmone Farina integrale Semi di girasole Gamberetti Tonno Germe di grano Soja
Vitamina H (biotina)	Azione trofica nei tessuti a rapida crescita e altamente differenziati che la rende particolarmente utile per il sistema pilifero	Anacardi Noci Arachidi Piselli Avena Piselli secchi Burro Pollo Carni Riso integrale Fegato di vitello Semi di girasole Formaggio Semi di soja Grano saraceno Sgombro Latte Tonno Lenticchie Uova
Vitamina B9 (acido folico)	Metabolismo degli aminoacidi  Sintesi degli acidi nucleici	Arance Lenticchie Cavoletti di Bruxelles Lievito di birra Ceci Orzo

	Formazione di cellule ematiche Dei tessuti nervosi ed epiteliali (quindi anche epidermide)	Fagioli Piselli Fagioli garbanzo Piselli secchi Fegato di vitello Riso Frutta Soja Germe di grano Succo d'arancia Grano con foglie Verdure verdi
Vitamina B12 (cianocobalamina)	È necessaria per il sistema nervoso e per la formazione dei globuli rossi	Fegato, carne, pesce, uova, latte
Vitamina A	Riepitelizzante Antiossidante	Se di origine animale si parla di RETINOLO (uova, fegato, latte)  Se di origine vegetale, si parla del suo precursore, il B-CAROTENE presente in frutta e verdura rosso, verde scuro
Vitamina E	Antiossidante Protegge la vitamina A dai radicali liberi Mantiene elasticità dei vasi sanguigni	Farina di grano intero Olio di albicocche Germe di grano Olio di arachide Margarina Olio di germe di grano Mandorle Olio di oliva Noci Olio di semi di cotone Noci di cartamo Semi di girasole
Vitamina D	Sintesi di composti attivi fondamentali nel metabolismo osseo Utile per dermatiti ed eczemi	Aringa Olio di fegato di merluzzo Latte con vitamina D Salmone Luce solare Sardine Olio di fegato di ippoglosso Sgombro
Zinco	Rinforzo difese immunitarie Favorisce la cicatrizzazione Antiossidante	Agnello Ostriche Aringa Pesce Crusca Prodotti integrali Cuore di pollo Sciroppo d'acero Germe

	Favorisce sintesi di DNA Promuove la divisione cellulare	di grano Semi di girasole Latte Semi di sesamo Lievito Soja Maiale Tacchino Manzo magro Tuorlo
Selenio	Antiossidante	Aglione Germe di grano Broccoli Latte Cavolo Pollo Cetrioli Prodotti integrali Cipolle Rognone Crusca Sedano Fegato Tonno Frutti di mare Tuorlo Funghi

Vi sono delle sinergie tra le vitamine tali per cui le vitamine agiscono meglio e in maniera più efficace. Ad esempio

- l'associazione delle vitamine A, C, E
- la vitamina E con il selenio
- vitamina B6 con la vitamina C e il Magnesio

Il nostro corpo per difendersi dalle sostanze estranee (virus, batteri, polvere...) o anomale (radicali liberi...) è dotato di una squadra di sentinelle e soldati, pronti a combattere. In natura esistono delle sostanze in grado di stimolare l'intervento di questo "esercito", esse appartengono alla classe dei micronutrienti (vitamine e sali minerali)....

A questo tipo di alimentazione si possono aggiungere dei rimedi fitoterapici che rinforzano le difese dell'organismo. Si tratta di piante

### Erbe e rimedi naturali per l'inverno

Rimedio	Azione	Sostanze attive
Uncaria Tomentosa	Antibiotico naturale per eccellenza, a bassa tossicità, e senza avere effetti collaterali, ha, ha	Presenza di almeno sei tipi di alcaloidi di cui quattro hanno mostrato un pronunciato effetto di

	<p>una azione antivirale e immunostimolante, efficace nel trattamento delle forme influenzali.</p> <p>Trova applicazione anche nelle artriti, nei reumatismi nelle allergie, nelle ulcere, nelle sindromi da affaticamento cronico, nei disordini intestinali.</p>	<p>stimolazione della fagocitosi, ovvero della abilità dei globuli bianchi di fagocitare i microrganismi e le sostanze estranee.</p> <p>Questi alcaloidi sono l'isopteropodina, la pteropodina, l'isomitrafillina e l'isorincofillina, oltre a questi alcaloidi ossindolici, contiene anche composti naturali come proantocianidine, polifenoli, triterpine, steroli, betasitosteroli, stigmasteroli e campesteroli.</p>
Rosa Canina, Acerola	<p>Per la presenza essenzialmente di Vitamina C, si impiega nel trattamento di malattie influenzali, nei raffreddori, come prevenzione delle patologie virali a carico dell'apparato respiratorio, indicata non solo nel cambio di stagione, in quanto alza le difese immunitarie, ma anche negli stati allergici, nelle infiammazioni, negli stati di debilitazione.</p>	<p>Elevata quantità di vitamina C</p> <p>Tra gli altri componenti della droga, abbiamo tannini, vitamina A, riboflavina, flavoniodi, acido malico, acido citrico, carboidrati, pectine, e molti altri componenti</p>
Propoli,	<p>E' una pianta essenziale nelle affezioni delle prime vie respiratorie, indicato il suo impiego in caso di mal</p>	<p>La Propoli contiene vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina E, sali minerali, flavonoidi,</p>

	di gola, di tosse, di faringite, rinite, tonsillite, otite, sinusite, ma il suo campo di azione per l'attività antimicotica si adatta anche in caso di infezioni delle vie genito-urinarie, e di molte altre patologie.	resine, balsami, composti di natura aromatica e fenolica arricchiti da acidi grassi, terpeni, aminoacidi, e molte altre sostanze.
Echinacea	Questa pianta sembra in grado di rinforzare il sistema immunitario stimolando sia l'efficienza che il numero di alcuni dei suoi elementi fondamentali come i linfociti T e i macrofagi	Sono presenti echinacosidi