



# I Cibi della Salute

di Valeria D'Ulisse

Noi siamo quello che mangiamo, dicevano gli antichi, e oggi anche la medicina lo conferma; in sostanza, gli alimenti che entrano nel nostro corpo attraverso la bocca vengono digeriti, metabolizzati ed impiegati per formare nuove cellule che andranno a far parte del nostro corpo. Ma non tutti gli alimenti sono uguali; se è vero che noi siamo quello che mangiamo dovremmo scegliere, per il benessere del nostro corpo, solo il cibo migliore, rispettando così un'alimentazione corretta al fine di prevenire, per quanto è in nostro potere, quella che è considerata la vera tragedia del nostro secolo: il cancro.

Negli ultimi decenni, l'esposizione ad agenti mutageni come fumo e inquinamento atmosferico, l'abuso di alimenti raffinati e troppo ricchi di grassi, hanno raddoppiato l'incidenza dei tumori.

Per prima cosa l'eccesso di carne e salumi, in quanto, oltre ad un'abbondanza di grassi saturi contengono conservanti come i nitrati che possono essere molto dannosi per la nostra salute.

Molto sconsigliato cuocere la carne alla brace; questo tipo di cottura libera il benzopirene, nota sostanza cancerogena.

Anche la cottura con la pentola a pressione è sconsigliata in quanto l'alta temperatura distrugge completamente la vitamina C inclusa negli alimenti.

Un altro tipo di cottura che andreb-

be evitato, o perlomeno usato con molta parsimonia nella cottura del cibo, è la frittura; l'alta temperatura infatti libera una sostanza cancerogena chiamata acroleina.

Anche l'uso smoderato del sale è un comportamento molto rischioso per la nostra salute; in esso è infatti presente una molecola molto pericolosa che è il sodio, responsabile della ritenzione idrica e dell'affaticamento cardiaco.

Il suo abuso può essere correlato con l'insorgere di certi tipi di tumore, per cui è vivamente consigliato tenere sotto controllo l'apporto di sale nella nostra dieta.

## CIBI DELLA SALUTE

I cibi della salute sono una trentina circa, sono stati studiati e classificati da scienziati i quali hanno dimostrato che nutrirsi regolarmente di questi alimenti aiuta ad evitare malanni più o meno gravi: malattie cardiache, cancro, invecchiamento precoce, diabete e altre ancora.

Tutte queste malattie hanno in comune il processo di ossidazione che è causato da atomi di ossigeno privi di un elettrone che aggrediscono le molecole vicine distruggendole.

Per contrastare, e tentare di prevenire questo meccanismo, ci viene in aiuto l'impiego di determinati alimenti nella nostra dieta.

**AGLIO:** È uno degli antiossidanti naturali più efficaci che vi sia, contiene quasi 400 componenti curative per l'essere umano, è utile contro l'invecchiamento, previene il tumore intestinale e abbassa il colesterolo.

Importante: affinché le sue proprietà restino invariate, va consumato crudo  
**OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA:** Come riportato da diversi studi, esistono dati che attribuiscono all'olio extravergine d'oliva importanti proprietà antitumorali. Questo grazie alla presenza di sostanze antiossidanti contenute nell'olio.

**POMODORO:** Cibo dalle moltissime qualità terapeutiche, anche questo un alimento che dovrebbe sempre essere presente nella nostra dieta. Secondo uno studio americano risulta essere un ottimo alleato nella lotta contro i tumori, soprattutto quello alla prostata.

**BROCCOLI E CAVOLI:** Contengono magnesio, potassio e calcio in grande quantità. Sono ricchi di vitamine C, A, K, considerati molto utili come alimenti antitumorali, utili alla vista e vivamente consigliati a chi soffre di gastrite. E' consigliabile inserirli nella nostra dieta se vogliamo trarre beneficio dalle loro molte qualità terapeutiche

**CAROTE:** Hanno potenti proprietà antiossidanti che derivano dalla provitamina A, prevengono il cancro e le infezioni, proteggono le arterie e potenziano il sistema immunitario. Sono indicate per i problemi agli occhi in generale. Indispensabili per il benessere del nostro organismo.

**CARCIOFO:** anche questo ortaggio, conosciuto fin dall'antichità, può essere annoverato tra i cibi antitumorali in quanto, nelle sue foglie, è contenuto un principio attivo dal gusto amaro che pare abbia azione antitumorale: la cinaropicrina.

**Dott.ssa VALERIA D'ULISSE-BIOLOGA NUTRIZIONISTA ISCRITTA ALL'ORDINE**

**SPECIALISTA IN SCIENZA DELLA NUTRIZIONE - DOTTOR DI RICERCA IN BIOLOGIA MOLECOLARE E CELLULARE - CONSULENTE AZIENDALE HACCP  
RICEVE PER APPUNTAMENTO**

Q-life Erboristeria e Studio Nutrizione p.zza Filippo il Macedone, 89 00124 Roma - Centro Commerciale le Terrazze Casal Palocco I° PIANO sopra Carrefour int. 14  
Tel.: 06.999.27.139 - Cel.: 347.45.09.561