

DIETA METABOLICA

A COLORI: vegetali ed erbe aromatiche (low carb)

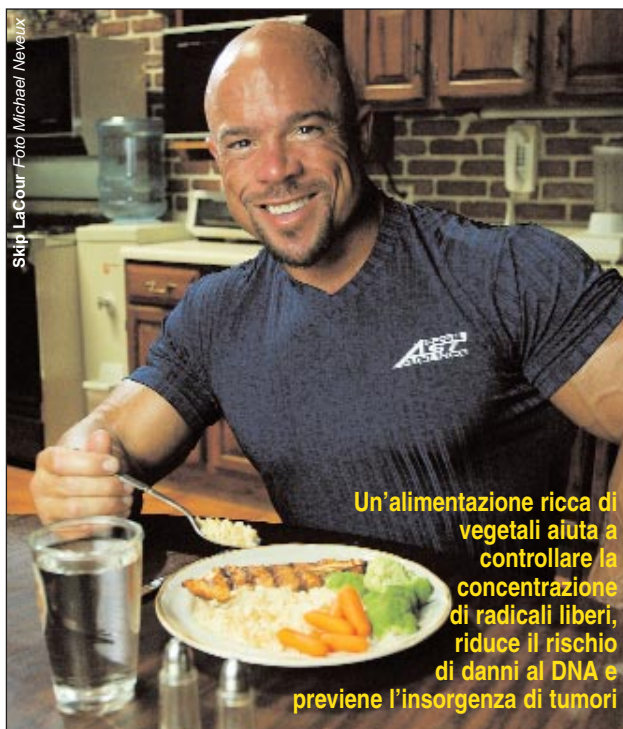
METABOLIC APPROVED

del Dr. Marco Ceriani bellaforza@fastwebnet.it

Il Dott. Marco Ceriani passa in rassegna alimenti "Metabolic Approved"; con questi articoli egli cerca di avvicinare la Dieta Metabolica alle abitudini italiane ed ai prodotti più comuni.

Una recente ricerca condotta dall'Università di Urbino(*) ha analizzato verdure ed erbe aromatiche misurandone la capacità antiossidante.

(*) studio pubblicato nel 2005 sul British Journal of Nutrition.



Terza età e patologie metaboliche

- 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, consentono nella terza età di ridurre i rischi di malattie degenerative.
- Il rilascio di radicali liberi aumenta con l'età e il rischio di danni di mutazioni negative nel DNA (7 volte maggiore nell'anziano che nell'adolescente). Una alimentazione ricca di vegetali aiuta a controllare la concentrazione di radicali liberi, riduce il rischio di danni al DNA e previene l'insorgenza di tumori.
- La varietà degli alimenti aumenta le difese immunitarie e mantiene attivi i sistemi enzimatici che controllano le vie metaboliche di degradazione dei nutrienti.

POLIFENOLI ED ATTIVITÀ ANTIOSSIDANTE

- I composti fenolici sono importanti nutrienti contenuti nella frutta e nella verdura.
- Oltre a incidere sulle proprietà organolettiche del prodotto, essi hanno attività biologica che si esplica con un'azione di "spazzini" di radicali liberi, estremamente pericolosi per le cellule, poiché modificano la struttura di lipidi, proteine e DNA.
- La capacità antiossidante dei composti fenolici non è altro che la capacità di ridurre i radicali liberi e proteggere quindi le cellule dal danno ossidativo. Quantità di polifenoli e capacità antiossidante sono parametri tra loro complementari, poiché insieme danno una indicazione delle caratteristiche salutistiche dei vegetali e delle modificazioni che hanno subito durante la conservazione e trasformazione.
- Per garantire i massimi benefici sulla salute, i vegetali dovrebbero essere consumati freschi o aver subito processi delicati tali da proteggere i composti fenolici dalla ossidazione.
- La capacità antiossidante viene in genere determinata con il metodo ORAC.
- Il prezzemolo, il peperoncino piccante e gli spinaci sono ricchi di vitamina C, carote, radicchio verde e zucca gialla sono ricchissimi di caroteni (precursori della vitamina A).
- I composti fenolici hanno una struttura chimica caratterizzata dalla presenza di gruppi OH che agiscono da "scavenger" (spazzini) dei radicali liberi. I polifenoli proteggono dalle reazioni di ossidazione causate dai radicali liberi e per questo sono definiti "antiossidanti". Non tutti i polifenoli hanno la stessa capacità di catturare i radicali liberi, alcuni sono + specializzati e + veloci di altri. I ricercatori hanno misurato la capacità antiossidante dei composti fenolici e delle loro miscele contenute nei vegetali.
- I vegetali sono stati valutati come fornitori di composti fenolici e conseguentemente si è valutata la capacità antiossidante per le cellule.
- La capacità antiossidante è valutata attraverso il metodo ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity).

ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity).

Il metodo ORAC è un sistema in grado di determinare la capacità antiossidante di composti polari e apolari. Gli antiossidanti dei vegetali sono fatti reagire con i radicali

Continua a pag. 52

perossidici (pro-ossidanti) in presenza di fluoescina (rivoltore dello svolgimento della reazione). Finché gli antiossidanti sono in grado di catturare i radicali, proteggono la fluoescina dal decadimento; dopo i radicali reagiscono con la fluoescina che perde fluorescenza. Il tempo di decadimento della fluorescenza è proporzionale alla quantità ed alla attività degli antiossidanti presenti nel campione.

Il valore numerico delle unità ORAC (si esprime in μmoli di equivalenti Trolox) e si calcola valutando l'area sottesa dalla curva di decadimento della fluorescenza in presenza del campione, sottratta del bianco e rapportata a quella del Trolox, un analogo idrosolubile della vitamina E, che funziona da standard.

I sistemi di cottura tradizionalmente più utilizzati sono:

- bollitura
- vapore
- in pentola con olio o acqua
- forno tradizionale o microonde

La bollitura provoca una perdita pari al 70% dei composti fenolici, mentre la cottura a vapore determina una riduzione di molto inferiore (20% circa).

Conclusioni dello studio

È fondamentale includere nell'alimentazione più verdure fresche assicurando l'apporto di diversi polifenoli e precursori vitaminici, ciascuno con particolari effetti positivi sulla salute. L'aggiunta di pochi grammi di erbe aromatiche alle verdure ne aumenta in modo notevole il contenuto in polifenoli.



Le principali indicazioni ricavabili dallo studio sono:

1) Diversifica i vegetali: la varietà dei composti fenolici garantisce una protezione più ampia contro i processi ossidativi che avvengono nelle nostre cellule.



2) Utilizza verdure fresche: il vegetale non fresco è povero in fenoli ed è praticamente privo di capacità antiossidante.

3) Cuoci le verdure a vapore: in questo modo limiti la perdita di fenoli (20% contro il 70% della bollitura).

4) Usa le erbe aromatiche: sono una fonte consistente di antiossidanti già in piccole quantità. Abituati il tuo palato al loro sapore. Se non disponi di erbe fresche, utilizzale pure anche disidratate.

5) Condisci l'insalata con olio extra vergine di oliva e lino: i suoi fenoli agiscono come antiossidanti efficaci e disponibili in vari settori del nostro organismo.

6) Utilizza solo aceto di qualità: gli aceti di vino o mele sono un valido sistema per integrare una insalata con antiossidanti, così come lo sono le spezie e i sali speziati. **ON**

LA METABOLICA A COLORI:

VERDE come:

LUTEINA presente in: rapa, cavolo, senape, spinaci, lattuga, broccolo, piselli, kiwi, melone.
 INDOLES. presenti nei: broccolo, cavolo, cavolini di Bruxelles, bietola, rape, crescione, cavolfiore, cavolo.
 VITAMINA K si trova in: bietole, cavolo, cavolini di Bruxelles, spinaci, crescione, indivia, lattuga, cavolo.
 POTASSIO presente nei vegetali verdi frondosi, broccoli.

GIALLO ARANCIO come:

BETA-CAROTENE & VITAMINA A. presenti in: carote, patate dolci, zucca, mango, albicocche, pesche.
 BIOFLAVONOIDI & VITAMINA C presenti in: arancia, pompelmo, limoni, mandarini, pesche, papaia, albicocche, pere, ananas, uva passa.
 POTASSIO si trova in: banane, arancia, pompelmo, limoni, ananas, albicocche.
 VITAMINA C ne sono ricchi: mirtilli, pompelmo dentellare, lamponi, fragole, anguria, cavolo rosso, pepe rosso, ravanelli, pomodori.
 ANTOCIANI presenti in: lamponi, ciliege, fragole, mirtilli, barbabietole, mele, cavolo rosso, cipolla rossa, fagioli nani, fagioli rossi.

BLU VIOLA come:

ANTOCIANI & VITAMINA C disponibili nei seguenti alimenti: mirtilli, more, uva, ribes neri.
 COMPOSTI FENOLICI in: prugne, uva passa, melanzane.

BIANCO come:

ALLIUM & ALLICINA presente in: aglio, cipolle, porri, scalogno

Marco Ceriani è un tecnologo alimentare, consulente per la nutrizione sportiva di numerosi atleti e team professionistici, autore di numerose ricerche scientifiche, articoli divulgativi e pubblicazioni sulla nutrizione.

Co-fondatore di una azienda di integratori per lo sport, recentemente sta lavorando allo sviluppo di "Bella Forza", una filosofia alimentare, prima che un programma nutrizionale, per gli atleti e per le persone attive.

È autore del nuovo libro La Dieta Metabolica italiana in cui presenta la Dieta Metabolica adattata agli alimenti italiani, con prefazione del dott. Mauro G. Di pasquale. Il libro, 160 pagine, costo € 15,00 (+ spese postali), è disponibile presso Olympian's News. Per info: tel. 055-959530

