

“LA PREVENZIONE D’AUTUNNO”

CIBO e MOVIMENTO

Stefania Capecchi e Daniela Giacchè

Ed. 2019



In questa pubblicazione Stefania Capecchi (Farmacista e Nutrizionista) e Daniela Giacchè (Biologa e Tecnico di Posturometria) affrontano il tema “**La prevenzione d’ Autunno**” ed in particolare “**Cibo e Movimento**” come fattori di prevenzione di patologie infiammatorie croniche. I mesi autunnali sono caratterizzati dalla ricchezza di verdure, molte delle quali con attività antinfiammatoria e preventiva, la cui conoscenza permette di orientare più facilmente l’alimentazione quotidiana ai cibi vegetali ed in particolare agli ortaggi che sono oggetto di questo elaborato.

I primi mesi d’ autunno sono anche quelli più adatti a seguire un percorso di educazione all’attività fisica ed al movimento, come regola di vita quotidiana, dopo le calde giornate d’estate. A questo proposito Daniela propone esercizi posturali da eseguire ogni giorno al mattino, salutari camminate di 30 minuti durante i giorni della settimana e una passeggiata di due ore settimanali alle Cascine di Tavola. Sono state queste l’ oggetto di una sua pubblicazione in cui il lettore muovendosi, in un percorso virtuale, fra decine e decine di dipinti, raffiguranti gli ampi panorami delle Cascine, partecipa alla camminata naturale che ha ispirato l’ Autrice e entra in questo territorio, felice connubio, fra psiche e stato fisico.

Dr. Roberto Benelli M.D.

(Presidente LILT Sezione di Prato)

Prato, 15 Giugno 2019

LA PREVENZIONE D'AUTUNNO: CIBO E MOVIMENTO

Cibo salutare e regolare **Movimento quotidiano** rappresentano i cardini del vivere in salute per ridurre il rischio derivante dallo stato infiammatorio cronico che consegue ad una vita ed una alimentazione disordinata. L'infiammazione cronica è infatti responsabile di numerose e frequenti patologie che si diagnosticano oggi non solo nei soggetti anziani, ma anche nei giovani. Da un esame dei dati forniti dall'*Italian Obesity Barometer Report* in collaborazione con Istat, presentati al primo summit italiano sull'obesità (2019), risulta che il 46% dei soggetti adulti (oltre 23 milioni) ed il 24% tra gli under 18 anni (1,7 milioni) è in sovrappeso o obeso. Il problema riguarda in misura maggiore soggetti di sesso maschile ed è più diffuso nelle regioni del Sud dove interessa un bambino o un adolescente su tre. L'obesità, ed in particolare l'obesità viscerale, è responsabile di un quadro di infiammazione cronica di basso grado che è causa di malattie cardiovascolari, metaboliche, osteoarticolari, neurodegenerative ed anche di tumori maligni. Le cause del sovrappeso e dell'obesità sono da riferire, nella maggior parte dei casi, ad inattività e ad un'alimentazione troppo

VERDURE DI AUTUNNO

VERDURE	Set	Ott	Nov	Dic
Bietole				
Broccoli				
Carciofi				
Cardi				
Carote				
Cavolfiori				
Cavoli				
Cicorie				
Cime di rapa				
Finocchi				
Insalate				

VERDURE	Set	Ott	Nov	Dic
Melanzane				
Patate				
Peperoni				
Pomodori				
Porri				
Radicchi				
Ravanelli				
Sedani				
Spinaci				
Zucca				
Zucchine				

calorica, ricca di carboidrati, di grassi saturi e polinsaturi idrogenati. Solo un cambiamento delle abitudini alimentari e la pratica quotidiana dell'attività fisica possono ridurre l'incidenza di malattie croniche e dei tumori.

I mesi autunnali si prestano ad un sensibile cambiamento del modello alimentare, data la disponibilità di un'ampia varietà di verdure che costituiscono la base della piramide alimentare antinfiammatoria. Esse rivestono una vera azione preventiva essendo costituite da fibre, sali minerali, vitamine, composti con azione antiossidante ed antinfiammatoria.

Nelle tabelle sono riportate le verdure dei mesi autunnali, la loro ripartizione secondo la regola dei cinque colori e la piramide alimentare con attività antinfiammatoria; esse sono utili per poter orientare le proprie scelte alimentari.

Alla base della piramide si trovano le **verdure** ed i **legumi** che dovrebbero essere consumati rispettivamente tre, quattro volte al giorno (verdure) e tre, quattro volte alla settimana (legumi) per un'azione salutare.

Importante è variare gli alimenti ogni giorno in modo da usufruire di tutti i composti attivi che sono offerti dalla natura in questo particolare periodo dell'anno.

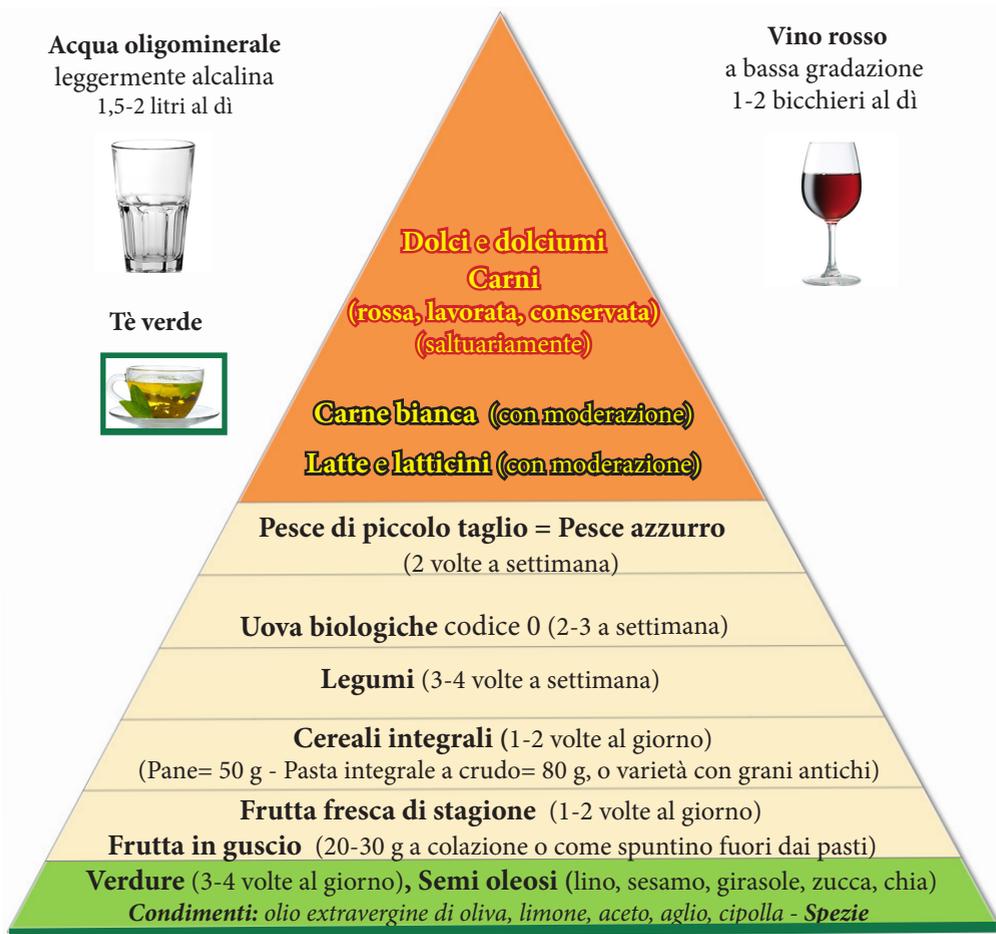
VERDURE D'AUTUNNO: REGOLA DEI 5 COLORI	
Colore	Verdura
Rosso	<i>peperone, pomodoro, radicchio rosso, rapa rossa, ravanello</i>
Giallo/Arancio	<i>carota, peperone giallo, zucca</i>
Bianco	<i>cavolfiore, finocchio, patata, porro, sedano</i>
Verde	<i>bietola, broccolo, carciofo, cavolo, cicoria, cime di rapa, lattuga, rucola, sedano, spinacio, zucchina</i>
Blu/Viola	<i>cavolo viola-nero, melanzana, patata viola, radicchio</i>

“PIRAMIDE ALIMENTARE” : RIPARTIZIONE GIORNALIERA DEI NUTRIENTI

La **Piramide alimentare con caratteristiche antinfiammatorie** ha alla sua base le verdure da consumare ogni giorno ed all'apice la carne rossa, la carne lavorata e conservata, i dolci ed i dolciumi da consumare solo saltuariamente.

Ripartizione dei nutrienti: Carboidrati=55% - Lipidi=35% - Protidi=15%

Si devono privilegiare i carboidrati complessi, gli acidi grassi insaturi (olio extravergine di oliva) ed i polinsaturi (acidi grassi omega-3), le proteine di origine vegetale.



Associare al regime alimentare antinfiammatorio **attività fisica quotidiana**

Attività fisica
30 min. al giorno



Il cibo d'autunno: le verdure

La stagione autunnale rende disponibile un'ampia varietà di vegetali tanto che si presta ad un cambio delle abitudini alimentari necessario per preservare lo stato di salute. In questo periodo la natura si accende di colori che vanno dal rosso intenso ai toni dell'arancio, dell'ocra e del giallo. Seguendo le varie tonalità della natura, si arriva ad associare i colori del paesaggio ai 5 colori degli ortaggi di stagione: questi ultimi, colore a parte, sono alimenti importanti per il nostro organismo, grazie alla presenza di sostanze nutraceutiche, utili alla prevenzione di patologie cronico-degenerative. Se esaminiamo attentamente la tabella della stagionalità delle verdure vi troviamo ortaggi che svolgono una vera e propria azione preventiva.

◆ **Colore Rosso:** la stagione autunnale ci offre *peperoni, pomodori, radicchio rosso, rape rosse, ravanelli*.

● **Peperoni:** sono ortaggi con elevata concentrazione di vitamina C, potassio e fibra alimentare. Sono anche un'ottima fonte di betacarotene e di altri carotenoidi; in generale, più sono rossi, più betacarotene e vit. C contengono (un peperone rosso maturo può contenere, a parità di peso, fino a 4-5 volte più vit. C di una arancia). Per preservare al massimo la vitamina C contenuta nei peperoni, l'ideale sarebbe consumarli crudi; tuttavia, per migliorare la digeribilità dell'ortaggio e la disponibilità dei carotenoidi, è consigliabile una minima cottura al vapore, o in padella a fiamma non troppo viva.

● **Pomodoro:** è una ricca fonte di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio, selenio), vitamine (A e C), betacarotene, ed è la principale fonte alimentare di licopene, noto per le sue proprietà antiossidanti ed antitumorali (prostata). Il pomodoro deve essere consumato maturo perché solo a maturazione presenta la maggior concentrazione di sostanze salutari. La biodisponibilità del licopene aumenta se il pomodoro viene cotto: l'attività protettiva incrementa con la cottura prolungata ed in presenza di olio extravergine di oliva.

Il pomodoro acerbo è invece povero di licopene e ricco di solanina, sostanza antinutritiva e tossica se consumata in alte concentrazioni. I soggetti che soffrono di acidità gastrica devono moderare il consumo di questo ortaggio, perchè esso aumenta la produzione di acido cloridrico. Lo stesso dicasi per i soggetti allergici in quanto il pomodoro è ricco di istamina.

● **Radicchio rosso:** appartiene alla famiglia delle cicorie, erbe amare con proprietà disintossicanti del fegato. Esso è ricco di fibre, sali minerali (calcio e potassio) ed antocianine (antiossidanti). Il radicchio dovrebbe essere consumato crudo assieme ad insalate di altri colori (per aumentare le proprietà antiossidanti), condito con olio extravergine di oliva e limone, erbe aromatiche e spezie.

● **Rape rosse o barbabietole:** sono costituite dal 90% di acqua, 4% di carboidrati e 2,6% di fibre. La rapa rossa essendo un tubero è una fonte preziosa di sali minerali (potassio, ferro, calcio, fosforo e sodio) e di vitamine, tra cui quelle del gruppo B, la A e la C. Gli antiossidanti presenti sono la betaina, i flavonoidi e le antocianine. La betaina contrasta l'aumento della omocisteina ematica, fattore di rischio cardiovascolare. I flavonoidi e le antocianine sono sostanze nutraceutiche antiossidanti; in particolare, i flavonoidi inibiscono l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (LDL), riducendo così il rischio d'insorgenza della placca di ateroma e di patologie cardiovascolari. Inoltre esercitano azione antinfiammatoria.

● **Ravanello:** i ravanelli freschi sono ipocalorici (19 Kcal per 100 g) ed un'ottima fonte di vit. C e di carotenoidi. Essi apportano anche vitamine del gruppo B e fra queste, in particolare l'acido folico. Fra i sali minerali buone sono le concentrazioni di potassio e calcio. Tra le sostanze nutraceutiche, oltre ai carotenoidi (beta-carotene, luteina e zeaxantina utili per la vista), contengono sulforafano e indoli con proprietà antitumorali. I ravanelli, appartenendo alla famiglia delle Brassicacee, possono contenere composti "goitrogeni"; devono quindi essere consumati con

moderazione nei soggetti con patologia della tiroide. In cucina si prestano molto bene ad essere impiegati crudi in pinzimonio. Le foglie dei ravanelli freschi possono essere utilizzate per preparare ottime frittate.

◆ **Colore Giallo-Arancio:** in autunno le verdure giallo-arancio sono rappresentate da *carote, peperone giallo e zucca*.

● **Carote:** sono fonte di sali minerali, vitamine e pro-vitamina A. Devono essere consumate con moderazione dalle persone diabetiche e, comunque, crude (es. à la julienne nelle insalate) perchè hanno un alto indice glicemico che aumenta dopo la cottura.

● **Peperoni gialli:** il colore è dovuto alle elevate quantità di betacarotene (potente antiossidante). Sono più succosi e teneri dei peperoni rossi e più adatti ad essere consumati crudi tagliati à la julienne.

● **Zucca:** è un alimento molto digeribile, con un alto contenuto di fibre, potassio e selenio e antiossidanti come il betacarotene che conferisce il caratteristico colore giallo-arancio. La zucca, per la presenza di fibre, è un alimento ottimo per la regolarità intestinale ed è molto indicata per chi si attiene ad un regime alimentare dietetico: è saziante senza apportare calorie; ha tuttavia un alto indice glicemico.

◆ **Colore Bianco:** questo colore, in autunno, è rappresentato da *cardo, cavolfiore, finocchio, indivia Belga, patata, porro, sedano*.

● **Cardo:** il cardo è ipocalorico (17 Kcal per 100 g), con un buon contenuto di fibra e molto ricco di minerali (potassio, sodio, calcio ma anche ferro e fosforo), vitamine del gruppo B e vit. C. Per la presenza della silimarina (flavolignano) ha azione disintossicante e depurativa del fegato ed è in grado di favorire la funzionalità epatica.

● **Cavolfiore:** fa parte delle crucifere a cui si rimanda (vedere pag.12).

● **Finocchio:** il finocchio è ricco di sali minerali, vitamine, fitoestrogeni e sostanze antiossidanti. Esso riduce il meteorismo intestinale. Ideale è consumarlo prima della pietanza principale a

pranzo e/o a cena crudo oppure lessato al vapore e condito con olio extravergine di oliva. Un'insalata invernale gradevole e salutare, può essere preparata con finocchi crudi tagliati a fettine sottili e arancia rossa di Sicilia, olio extravergine di oliva, limone, erbe aromatiche e una piccola quantità di frutta secca come uvetta, noci e/o pinoli.

● **Indivia Belga:** verdura che fa parte della famiglia delle “cicorie”. È caratterizzata da un retrogusto fresco ed un sapore amaro che conferisce alle foglie proprietà depurative e digestive. Contiene sali minerali tra cui ferro, potassio e calcio, vitamine del gruppo B, acido folico e carotenoidi. Ottimo è l'apporto di fibra solubile. Il modo migliore per consumarla è cruda come insalata condita con olio extravergine di oliva. Essa rappresenta un salutare contorno ma se ne possono sfruttare gli effetti sazianti quando è consumata all'inizio del pasto.

● **Patata:** ortaggio a tubero ricco di vitamine (C, A, B3, B1, B2, B6) e minerali (potassio, fosforo, calcio, magnesio, zinco, rame, ferro), presenta anche numerosi fitocomposti dalle note proprietà antiossidanti, come luteina, zeoxantina, beta-carotene, acido clorogenico. Rispetto ad altri tipi di ortaggi, il contenuto di carboidrati (in particolare amido) è elevato, motivo per cui le patate sono spesso considerate al pari dei cereali ed avendo un alto indice glicemico i diabetici devono consumarle con moderazione. Le patate vanno conservate in un ambiente fresco, asciutto e lontano dalla luce: a temperature tra i 7 e i 10 °C si mantengono per uno, due mesi. Le patate sono commestibili solo cotte. Crude, soprattutto se mal conservate (germogliate), possono contenere livelli elevati di solanina (un alcaloide tossico). La solanina non viene inattivata dal calore ma si disperde nell'acqua di cottura. La cottura delle patate è importante e può modificarne in maniera rilevante il profilo nutrizionale. Le cotture al vapore o in acqua delle patate (con la buccia), sono ideali: i tuberi mantengono intatte le loro caratteristiche nutrizionali, senza variazioni apprezzabili del contenuto calorico e dell'indice glicemico che invece aumenta se lessate senza la buccia.

● **Porro:** il porro, simile per proprietà e benefici alla “cugina” cipolla, è più ricco di calcio, ferro, fibre, proteine e vitamine, in

particolare la vit. C ed anche vitamine A, K, E. L'aspetto nutrizionale rilevante è la presenza di composti solforati con attività antitumorale. Il porro fresco si conserva in frigo; è preferibile consumare la parte bianca cruda, tagliata a fette sottili in insalate, condita con olio extravergine di oliva. La parte verde, invece, ha un sapore amarognolo e può essere usata per la preparazione di salse, zuppe e sfornati.

● **Sedano:** il sedano è ipocalorico, ricco di acqua (90%) e di fibre, ha proprietà diuretiche, drenanti e depurative. Apporta importanti micronutrienti come le vit. A, C, E, K e vitamine del gruppo B. Tra i sali minerali i più rappresentati sono: potassio, calcio, ferro, magnesio, rame.

Contiene inoltre la luteina ad azione antiossidante. Il sedano è ottimo da consumare crudo in pinzimonio oppure sotto forma di centrifugato e/o estratto.

◆ **Colore Verde:** è il colore delle verdure più rappresentato e ricco di ortaggi salutari: *bietole, broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, verza, carciofi, cicorie, cime di rapa, spinaci, zucchine.*

● **Bietole:** le bietole, o biete, sono ortaggi dalle proprietà depurative, disintossicanti e antiossidanti. Ipocaloriche (17 calorie per 100 g di prodotto), apportano una grande varietà di vitamine e sali minerali: vitamine del gruppo B ed in particolare acido folico, vit K, C, A e potassio, ferro, calcio, fosforo e magnesio. La clorofilla presente nelle foglie verdi svolge un'importante funzione protettiva contro malattie cronico-degenerative. Le bietole sono ricche di fibre che, oltre a dare un senso di sazietà, sono dei regolatori dell'intestino; per questo motivo devono essere consumate con moderazione (così come tutta la verdura a foglia larga) dai soggetti con colon irritabile. La bieta, per la presenza di vit. K, deve essere assunta con moderazione anche da chi è in terapia con farmaci anticoagulanti (warfarin). Per la ricchezza in ferro e acido folico e per le proprietà rimineralizzanti, invece, è da consigliare alle donne in gravidanza e agli sportivi. Le bietole, come gli spinaci, sono ricche di ossalati e quindi devono essere consumate con moderazione dai soggetti con calcolosi urinaria.

Le foglie più piccole e più tenere possono essere consumate crude, ottime in misticanza assieme a radicchi misti e altre erbe condite con olio extravergine di oliva e limone. Riguardo alla cottura è preferibile quella al vapore, o la lessatura in pochissima acqua, e per non più di 5-7 minuti, in modo da non disperdere eccessivamente i composti attivi. Le biette sono un ottimo contorno per pietanze a base di carne o pesce, ma rappresentano anche un ingrediente di minestrone e minestre, come ripieno nella pasta fresca, nelle omelette, nelle torte salate, in sformati e focacce.

● **Broccoli, Cavoli, Cavolini di Bruxelles, Verza:** queste verdure, appartenenti alla famiglia delle crucifere, sono ricche di vit. C, K, fibre e glucosinolati. Questi composti, tagliando e masticando bene la verdura, si trasformano in isotiocianati ed indoli, sostanze nutraceutiche con potenti attività antitumorali.

Per conservarne tutti i composti salutari le crucifere dovrebbero essere consumate crude e condite con olio extravergine di oliva, erbe aromatiche e spezie, oppure cotte. La cottura deve essere eseguita al vapore o con una breve bollitura (al massimo 10 minuti) in poca acqua, tagliandole prima in piccoli pezzi per attivare l'enzima mirosinasi che trasforma le sostanze nutraceutiche nella forma attiva. Le crucifere devono essere consumate con moderazione e preferibilmente cotte dai soggetti con patologia della tiroide in quanto presentano delle sostanze "gozzigene", in particolare la goitrina (isotiocianato), che è in grado di legare lo iodio e di bloccare il suo assorbimento a livello della ghiandola tiroidea impedendo la sintesi degli ormoni tiroidei (T₃ e T₄). Inoltre per la presenza di vitamina K devono essere assunte con moderazione anche dai pazienti in trattamento con warfarin (anticoagulante).

● **Carciofi:** sono ricchi di fibre solubili ed in particolare di inulina (vero nutrimento per il microbiota intestinale), contengono calcio e ferro, vitamine del gruppo B e vit C. Sono ricchi anche di sostanze con azione epatoprotettiva e coleretica come la cinarina che favorisce la produzione di bile e riduce la colesterolemia.

I carciofi devono essere consumati prevalentemente crudi ma anche leggermente sbollentati in acqua avendo cura di consumare anche

i gambi e le foglie e di utilizzare l'acqua di cottura per cuocere la pasta. Condire i carciofi con olio extravergine di oliva e succo di limone favorisce l'assorbimento del ferro grazie alla presenza di vit. C.

● **Cicoria:** è ricca di micronutrienti e in particolare di minerali come ferro, calcio e potassio (100 g di cicoria contengono il 6-7% del fabbisogno giornaliero di questi minerali) e di alcune vitamine, come la vit. C, E e K. Inoltre, contiene acido cicorico (che le conferisce il caratteristico sapore amaro) e possiede un buon contenuto di fibra solubile, inulina, utile per mantenere una buona flora batterica intestinale. Ha proprietà depurative a livello epatico, favorisce la secrezione della bile e la diuresi. In cucina vengono utilizzate le foglie della cicoria, apprezzate per il gusto deciso ed amarognolo: possono essere consumate crude per preparare ricche insalate, oppure cotte in poca acqua o al vapore, ma anche per preparare sfiziose torte salate. È sconsigliata alle donne in gravidanza in quanto può aumentare le contrazioni uterine.

● **Cime di rapa:** sono buone fonti di minerali (soprattutto potassio, fosforo e calcio) e di vitamine, tra cui vit. C con attività antiossidante e stimolante il sistema immunitario, la vit. A, fondamentale per un buon funzionamento della vista (della retina in particolare), e acido folico, essenziale per il benessere dell'apparato cardiovascolare e molto importante in gravidanza per uno sviluppo ottimale del feto. Grazie all'acqua in esse contenuta (90%) e al vantaggioso rapporto potassio/sodio, le cime di rapa hanno buone proprietà diuretiche. Sono ricche di purine e quindi da consumare con attenzione dai soggetti con iperuricemia e gotta. Solitamente si consumano cotte: le cotture migliori sono al vapore o leggermente saltate in padella con aglio e peperoncino, oppure sbollentate per pochi minuti al fine di mantenere le proprietà nutrizionali.

● **Spinaci:** sono una buona fonte di carotenoidi (pro-vitamina A), vit. C, acido folico, vit. K, E, clorofilla e luteina. L'insieme di questi micronutrienti esalta le proprietà antiossidanti di questa verdura e la rende un alimento particolarmente utile per la salute degli occhi, e per l'azione protettiva da patologie cronico degenerative.

Per la ricchezza di sali minerali, in modo particolare il ferro, gli spinaci dovrebbero essere mangiati crudi in quanto la cottura in acqua tende a disperdere il prezioso carico. Riguardo alla cottura è preferibile quella al vapore. In tal caso, qualche goccia di succo di limone sarà utile a ripristinare la concentrazione di vit. C persa in cottura e necessaria ad aumentare la biodisponibilità del ferro. Gli spinaci devono essere consumati con moderazione dalle persone che soffrono di calcolosi urinaria per la presenza di ossalati.

● **Zucchine:** sono facilmente digeribili, rinfrescanti e povere di sodio. Le loro caratteristiche nutrizionali le rendono particolarmente adatte anche nella prima infanzia ed, infatti, sono tra i primissimi alimenti ad essere introdotti durante lo svezzamento dei neonati. Le zucchine hanno proprietà diuretiche grazie alla ricca presenza di potassio. Il basso indice glicemico, inoltre, le rende un alimento particolarmente adatto ai soggetti diabetici. È opportuno acquistare zucchine fresche, riconoscibili per la presenza di un fiore rigoglioso. Esse devono essere sode con buccia di un colore brillante. Possono essere consumate crude, tagliate à la julienne, oppure cotte al vapore o in pochissima acqua per breve tempo in modo da non disperdere i sali minerali. Le zucchine con fiore si prestano a preparare due pietanze: la frittata e i fiori fritti.

◆ **Colore Viola:**

Nei mesi autunnali la natura ci mette a disposizione *cavoli viola, melanzane, patate viola, radicchio*.

Il colore di queste verdure è dovuto alla presenza di antocianine, sostanze dotate di potente attività antiossidante e della capacità di neutralizzare i radicali liberi dell'ossigeno, espressa come indice ORAC (*Oxygen Radical Adsorbance Capacity*).

● **Cavolfiore viola, il “violetto di Sicilia”:** presenta tutte le proprietà tipiche delle verdure crucifere a cui si aggiungono quelle dovute alla presenza di antociani. Per questo motivo il cavolo viola deve essere assolutamente presente nelle insalate autunnali!

● **Melanzane:** sono ricche di fibre solubili, sali minerali (potassio, manganese e selenio), vitamine del complesso B. Vi si trovano

sostanze amare simili alla cinarina del carciofo, riequilibratrici della funzione epatica. Per sfruttare il contenuto in antocianine delle melanzane è preferibile consumarle con la buccia. La presenza di solanina (alcaloide comune a tutti gli ortaggi della famiglia delle Solanacee) richiede la sbollentatura in poca acqua (la solanina si inattiva durante la cottura!) e il condimento con olio extravergine di oliva, erbe aromatiche e spezie.

● **Patate viola:** sono tuberi antichissimi, provenienti dal Perù e dal Cile, ricchi di antocianine che conferiscono il caratteristico colore viola sia alla buccia che alla polpa. Queste verdure sono molto ricche anche di carotenoidi e di altri composti attivi tanto che sono denominate patate “salva salute”. Sono più piccole delle patate comuni ed hanno solitamente una forma allungata e bitorzoluta con una buccia molto scura. Si consumano preferibilmente bollite in poca acqua o al vapore (per aumentare la biodisponibilità dei composti attivi). Bollire le patate con la buccia ne diminuisce l'indice glicemico!

Consigli pratici:

- acquistare prodotti freschi, possibilmente di filiera corta e coltivati senza l'utilizzo di sostanze chimiche per poterli consumare crudi, quando possibile, in modo da acquisire tutte le sostanze salutari;*
- non acquistare ortaggi in busta, già lavati (quarta gamma) per il rischio di inquinamento batteriologico;*
- consumare le verdure crude, cotte al vapore, o sbollentate in poca acqua per preservarne le sostanze nutraceutiche;*
- preparare insalate il più colorate possibile e condite sempre con olio extravergine di oliva, limone, erbe aromatiche e spezie.*

Ricette d' Autunno

● Insalata d'Autunno

Ingredienti: 2 Carote, 2 Finocchi, 2 Ravanelli, 1/2 cipolla rossa.

Preparazione: tagliare à la julienne le carote pelate e i ravanelli, affettare la cipolla e il finocchio. Per aumentare le proprietà antiossidanti possono essere aggiunti un cucchiaino di uvetta, o qualche gheriglio di noce o scaglie di mandorle.

Condimento: olio extravergine di oliva, limone, erba cipollina, un pizzico di sale marino integrale.

● Insalata con Carciofi, Cavolo viola e Finocchi

Ingredienti: 1/4 di un piccolo cavolo viola, 2 carciofi, 1 finocchio, 1 avocado piccolo (se gradito).

Preparazione: tagliare a fettine sottili il cavolo (cotto leggermente a vapore), i carciofi (possono essere usati crudi o leggermente sbollentati) e il finocchio. Mettere tutte le verdure in una ciotola capiente. Tagliare a metà l'avocado, togliere nocciolo e la buccia utilizzando un cucchiaio. Tagliare a fettine o a cubetti. Preparare il condimento mischiando tutti gli ingredienti, condire le verdure, aggiungendo avocado a cubetti.

Condimento: 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di succo di limone bio, 1 pizzico di sale rosa, erbe aromatiche e/o spezie a piacere.

● Insalata di Broccoli

Ingredienti: 120 g di cimette di broccoletti, 120 g di cimette di cavolfiore, 120 g di cimette di broccolo romanesco, semi di sesamo e/o papavero.

Preparazione: Tagliare a lamelle le cimette del cavolfiore e dei broccoletti e dividere il broccolo romanesco in ciuffetti molto piccoli. Immergere nell'acqua le cimette di cavolfiore e lessarle per 3-5 min., i broccoletti per 2-4 min. e per ultimi i ciuffetti di broccolo romanesco per 2-3 min. Immergere per breve tempo tutte le verdure in acqua e ghiaccio per bloccare la cottura e mantenere brillanti i colori.

Condimento: olio extravergine di oliva, succo di limone bio, un pizzico di sale rosa e erbe o spezie a piacere, un cucchiaino di semi di sesamo e/o papavero.

Accorgimenti: mettere le verdure in un piatto da portata e condire aggiungendo anche buccia di limone bio tagliata à la julienne.

● **Insalata di Zucca cruda**

Ingredienti: 150 g Zucca (solo la polpa), succo di limone q.b., sale Rosa q.b., zenzero q.b. (grattugiato o in polvere), 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Preparazione: tagliare una fetta di zucca e togliere la corteccia. Tagliare à la julienne e condire con il condimento precedentemente preparato.

Condimento: mettere olio extravergine di oliva in una ciotola, spremere mezzo limone, aggiungere sale e un pizzico di zenzero.

● **Insalata di Radicchio, Finocchio e Noci**

Ingredienti: 1 cespo di Radicchio rosso, 1 Finocchio piccolo, 1/2 Arancia (il succo), 2 cucchiaini di gherigli di noci spezzettati (circa 5 noci), 1 cucchiaio di aceto di mele, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale q.b, erbe e spezie q.b..

Preparazione: lavare il radicchio rosso e tagliare a listarelle. Lavare ed affettare il finocchio in fette molto sottili. Deporre le verdure in una ciotola e unire i gherigli di noci spezzettati.

Condimento: olio extravergine di oliva, aceto di mele, succo di arancia, sale, erbe aromatiche e spezie a piacere. Versare l' emulsione sulle verdure e servire.

● **Insalata di Patate viola con Capperi e Olive taggiasche**

Ingredienti: 2 patate viola di medie dimensioni, 10 olive taggiasche, 2 cucchiaini di capperi sotto sale, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, sale rosa q.b., pepe nero in grani.

Preparazione: bollire le patate e scolarle non appena risultino cotte al cuore senza diventare troppo molli, pelare e tagliare a pezzi di medie dimensioni.

Condimento: denocciolare le olive e tagliare in piccoli pezzi, lavare i capperi e aggiungere olio, sale e pepe. Condire le patate e servirle tiepide.



La Prevenzione d'autunno: il movimento

Numerosi organi ed apparati risentono favorevolmente dell'attività fisica tanto che essa, in base alle attuali conoscenze, assume un ruolo preventivo e terapeutico. Gli esercizi fisici eseguiti quotidianamente esercitano indubbi vantaggi sul benessere e sulla salute e permettono di contrastare la *sarcopenia* che è una condizione presente nel 30% di individui di età superiore ai 60 anni e addirittura nel 50% dei soggetti al di sopra degli 80 anni. È stato stimato che dopo i 30 anni si ha un decremento della massa muscolare scheletrica di circa il 3-8% per ogni decade e tale decremento, conseguenza inevitabile dell'avanzamento dell'età (*aging*), rappresenta un fattore di rischio di disabilità, morbidità e mortalità. Esercizi ed attività fisica migliorano la massa, il tono e la forza muscolare, aumentano la densità minerale ossea e prevengono l'osteoporosi. Inoltre contribuiscono a migliorare la respirazione e la funzione cardiovascolare. L'attività fisica ha un ruolo importante anche nelle attività metaboliche dell'organismo, nella regolazione del peso corporeo, nel contrastare il diabete di tipo 2, l'insulinorestenza, l'ipertensione arteriosa, la sindrome metabolica, nel migliorare il microbiota intestinale, le funzioni cognitive e rallentare l'evoluzione di malattie neurodegenerative (m. di Parkinson, m. di Alzheimer). Inoltre esercita un ruolo favorevole nella prevenzione oncologica primaria, ma anche nei pazienti affetti da neoplasia nei quali contrasta la progressione della malattia ed attenua gli effetti secondari delle terapie oncologiche.

Attività fisica e Miochine

L'attività fisica stimola il rilascio di proteine denominate miochine da parte del muscolo scheletrico. Esse sono i mediatori dei benefici effetti derivanti dalla pratica regolare dell'attività fisica su gran parte delle cellule e degli organi del corpo umano.

Le **miochine** sono citochine che hanno attività autocrina (sulle cellule produttrici), paracrina (su cellule vicine) ed endocrina (su organi a distanza). Fra le più studiate risultano la miostatina, le interleuchine IL-6, IL-8, IL-10, IL-15, l'irisina, il fattore

ATTIVITÀ FISICA E INFIAMMAZIONE

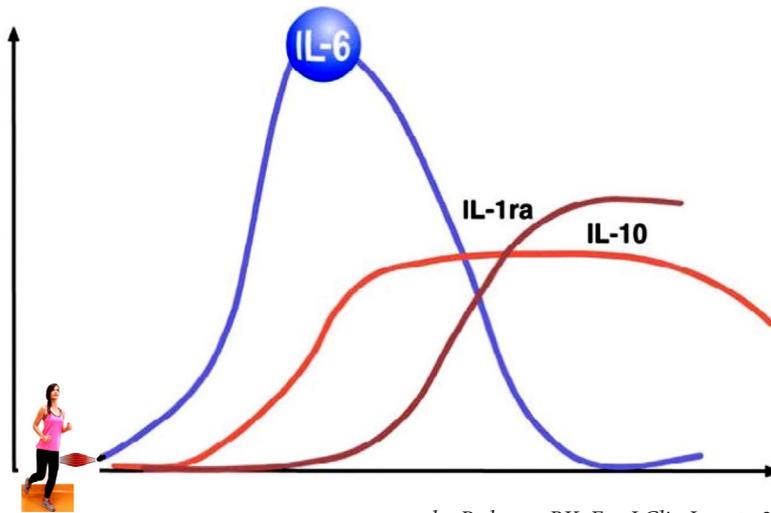


L'attività fisica determina la produzione di numerose citochine denominate **miochine** (miostatina, IL-6, IL-8, IL-10, IL-15, Irisina, BDNF, Fattore LIF, SPARC, FGF-21, altre) da parte dei muscoli scheletrici. Alcune di esse, quali IL-6 e IL-10, hanno attività antinfiammatoria.

Solo **Miostatina** e **Chinurenina** risultano diminuite dopo un regolare esercizio fisico. La prima è un regolatore negativo della crescita del muscolo scheletrico e inibisce la riparazione ossea; la sua riduzione inoltre si associa a perdita di tessuto adiposo. La seconda è coinvolta nei fenomeni di tipo depressivo (Hoffmann e Weigert. Cold Spring Harb Perspect Med, 2017).

L'attività fisica favorisce anche la produzione di acidi grassi a catena corta SCFA (Short Chain Fatty Acids) da parte del microbiota intestinale. Fra questi il butirrato esercita azione antinfiammatoria (inibizione del fattore di trascrizione NF- κ B) e attività antiossidante.

“Attività muscolare e miochine antinfiammatorie”



da: Pedersen BK. Eur J Clin Invest., 2017

BDNF (*Brain Derived Neurotrophic Factor*), SPARC (*Secreted Protein Acidic and Rich in Cysteine*), FGF-21 (*Fibroblast Growth Factor 21*) ed il Fattore LIF (*Leukemia Inhibitory Factor*). Esse esplicano la loro attività su vari organi ed apparati ed alcune, in particolare, hanno attività antinfiammatoria agendo sul metabolismo dei glicidi, dei lipidi e sul grasso viscerale (Benelli e Giacchè. *Attività fisica e infiammazione*. Ed. Lilt Prato, 2019).

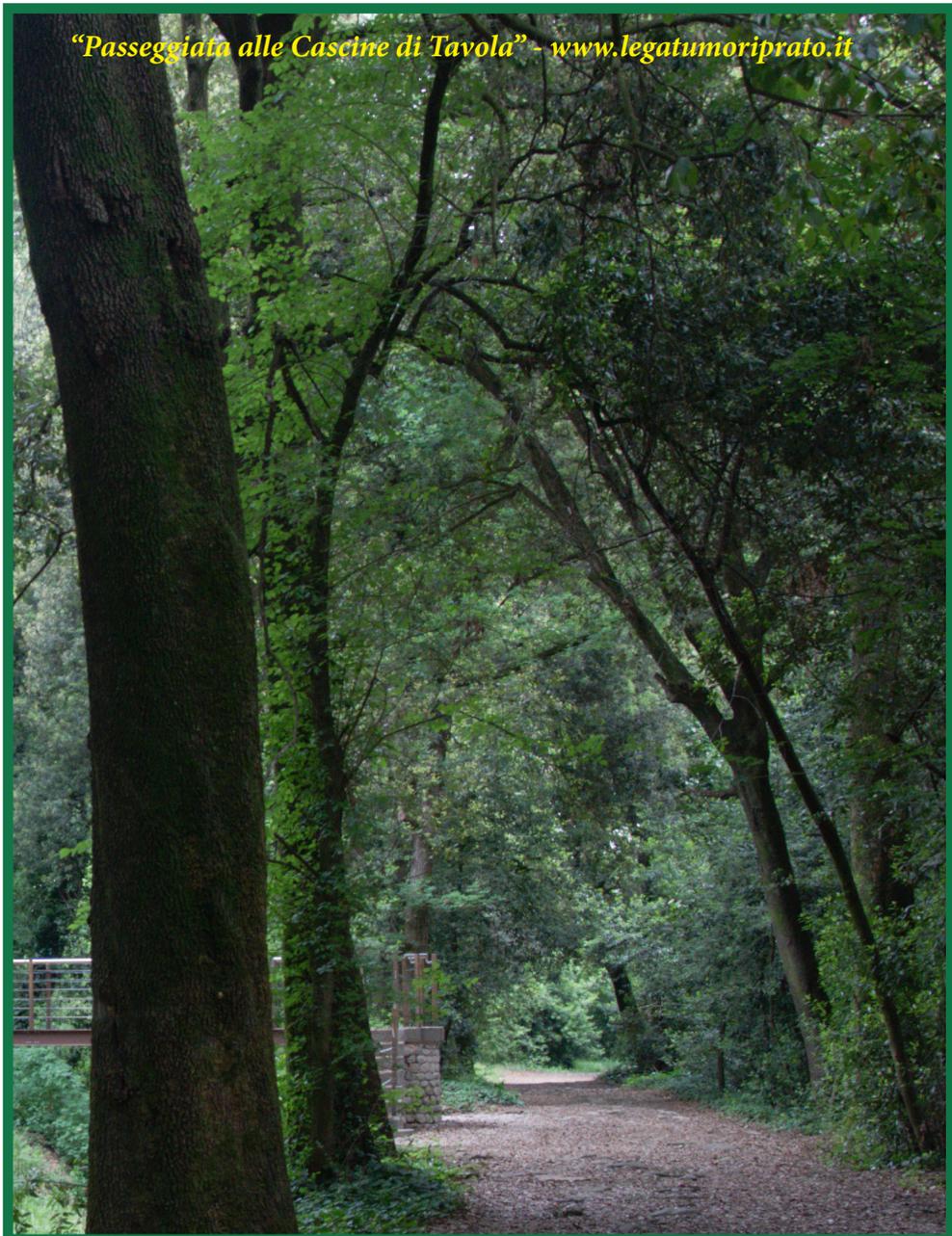
L'attività fisica in autunno

L'attività fisica può iniziare al mattino con alcuni semplici **esercizi di respirazione** e di **ginnastica posturale** che, migliorando la postura, educano ad un corretto movimento (Giacchè e Cecchi. *Attività fisica per il benessere a tutte le età*. Ed. LILT Sezione di Prato, 2019). Sempre nelle prime ore del mattino è possibile eseguire una **breve corsa o una camminata di mezz'ora**, alternando il passo veloce al passo lento (*interval training*). Per ottenere un beneficio sulla salute è sufficiente svolgere attività fisica aerobica di moderata intensità per 150-300 minuti a settimana, o vigorosa e intensa attività per 75-150 minuti. Nelle ore pomeridiane, sotto il tiepido sole autunnale, è salutare fare una **passeggiata** a diretto contatto con la natura per almeno due ore a settimana (Giacchè. *Passeggiata alle Cascine di Tavola*. Ed. LILT Sezione di Prato, 2019).



“Alcuni esercizi posturali da eseguire al mattino”
(Giacchè D. Esercizi fisici per il benessere - www.legatumoriprato.it)

Essa migliora la salute psico-fisica come è confermato da un ampio studio dell'*European Centre for Environment and Human Health* dell'Università di Exeter. Lo studio ha esaminato le risposte fornite da 19.800 persone, inclusi soggetti con disabilità o malattie croniche. In tutti i casi il contatto con la natura ha portato un generale beneficio (*White et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific Report, 2019*).





LILT SEZIONE DI PRATO

Hanno collaborato alla pubblicazione: Elena Cecchi, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini (LILT Sezione di Prato).



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

SEZIONE DI PRATO

Via Giuseppe Cesare, 202
Tel. 0574-072790