



DIETA ANTINFIAMMATORIA E CARRELLO DELLA SPESA

Estratto da: "Il ristorante virtuale della Dieta Mediterranea"
a cura di: Benelli R. e Capeocchi S. Ed. LILT-Prato, 2024





SEDE DI
PRATO

Il Regime dietetico e comportamentale per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative e dei tumori

01-Consumare cibi semplici, poco elaborati. Evitare eccessi alimentari (alimenti ad alto indice glicemico e pasti ricchi di proteine animali che sono causa di insulinoresistenza) **e pasti irregolari. Variare i macronutrienti nell'arco della settimana. Praticare una moderata restrizione calorica o il digiuno intermittente** (ad esempio 2 giorni di restrizione calorica/5 di alimentazione abituale). **Allungare l'intervallo temporale fra il pasto della sera e la prima colazione del mattino.**

È stato osservato che il digiuno riduce i valori di interleuchina-1 beta e l'infiammazione sistemica;

02-privilegiare il consumo di alimenti di origine vegetale di stagione, di provenienza locale a "km 0" (verdure, ortaggi, legumi, frutta fresca ed a guscio), **ricchi di fitochimici** (polifenoli, terpeni, composti organosolfuri, fitosteroli), **vitamine antiossidanti** (vit. A, vit. E, vit. C), **fibra, minerali. Consumare 3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno adottando la regola dei 5 colori della salute;**

03-consumare pane e pasta da farina integrale meglio se da grani antichi;

04-condire e cucinare con olio extravergine di oliva, fonte principale dei salutari grassi monoinsaturi (come alternativa utilizzare olio di arachidi o di girasole);

05-consumare cibi ricchi di acidi grassi monoinsaturi (frutta a guscio, semi oleosi, avocado, etc.), **polinsaturi omega-3** (pesce azzurro, salmone selvaggio, noci, semi di lino, chia, canapa), **acidi grassi saturi a catena corta** (SCFA) quali l'acido butirrico che si genera dalla fermentazione di fibre solubili di legumi e frutta;

06-consumare vegetali ricchi di fibra idrosolubile e insolubile;

*(Le **fibre idrosolubili**, fornite da legumi e frutta, sono fermentabili e rappresentano un nutrimento per il microbiota intestinale. Hanno effetto prebiotico e favoriscono la crescita e l'attività dei batteri intestinali. Portano alla formazione di acidi grassi a catena corta SCFA (Short Chain Fatty Acids) quali l'acido butirrico che ha attività antinfiammatoria.*

*Le **fibre insolubili**, fornite da cereali integrali e verdure, non sono fermentabili, trattengono acqua, aumentano la massa fecale, la velocità di transito nel lume intestinale, riducono l'assorbimento di nutrienti ed il contatto con composti nocivi).*

07-moderare il consumo di acidi grassi saturi (carne rossa, carne processata, formaggi stagionati) ed **escludere acidi grassi idrogenati/trans dal regime dietetico** (margarina, panna vegetale, prodotti da forno confezionati, biscotti, croissant, merendine, cracker, grissini, taralli, patatine in busta, pietanze dei fast food, condimenti pronti e salse, etc.);

08-consumare pesce di piccola taglia (pesce azzurro), **carne bianca** (pollo e tacchino, 2 volte alla settimana), **uova biologiche** (cod. 0) tre volte alla settimana;

09-limitare il consumo di latte animale (soprattutto nei malati oncologici in quanto ricco di fattori di crescita), **consumare latte vegetale** (soia, avena, riso, orzo), **yogurt bianco** 0% grassi o **Kefir**, senza zuccheri aggiunti;

10-consumare settimanalmente formaggi freschi, ricotta. Limitare i formaggi stagionati da consumare soprattutto come condimento o in piccole dosi (50 g/settimana);

11-insaporire il cibo con erbe aromatiche e spezie (*miscela di Oh*) **limitando il sale da cucina** per le sue azioni nocive;

12-bere 1,5-2 litri di acqua al giorno (almeno 8 bicchieri), tè verde, tisane, limone spremuto in acqua tiepida al mattino a digiuno per contrastare l'acidità e favorire la regolarità intestinale (il limone inoltre apporta vitamina C, innalza il pH urinario, incrementa l'eliminazione di citrati, riduce il rischio di calcolosi urinaria di acido urico, favorisce l'assorbimento del ferro non eme quando spremuto sulle verdure) e solo una **moderata quantità di vino rosso** (< 1 bicchiere al dì) sempre a fine pasto, **evitare i superalcolici**;

13-moderare il consumo di dolci e zuccheri, preferire **dolci casalinghi** ed il **cioccolato fondente** ad alta concentrazione di cacao (>70%) che è una ricca fonte di antiossidanti. **Dolcificare con il miele** con moderazione meglio che con lo zucchero e con i dolcificanti. **Evitare le bevande dolcificate** che causano disbiosi, diabete e rischio oncogeno;

14-privilegiare alimenti a basso indice e carico glicemico per contenere l'incremento della glicemia e dell'insulinemia e contrastare lo stato infiammatorio.

(Indice glicemico = esprime la capacità di un alimento di elevare i valori della glicemia rispetto allo standard di riferimento rappresentato dal glucosio puro. Carico glicemico = esprime la quantità di carboidrati contenuti nell'alimento.)



La scelta degli alimenti da mettere nel carrello della spesa è diventata molto complicata in quanto la gamma dei prodotti che ci vengono proposti ai supermercati è impressionante tanto che, troppo spesso, si eccede nell'acquisto non tenendo conto della composizione degli alimenti, delle bevande e delle reali necessità personali e familiari.

È fondamentale saper leggere le etichette dei vari prodotti per fare scelte responsabili: le etichette forniscono informazioni sulla composizione, valori nutrizionali, conservazione dei cibi e la loro provenienza. Solo una lettura attenta permette di capire i prodotti che stiamo acquistando. È anche importante prestare attenzione alla quantità di zuccheri, grassi saturi e sodio presenti nei prodotti ed all'apporto calorico.

La dieta mediterranea (MeD) rappresenta a tutt'oggi la migliore strategia di prevenzione nutrizionale per mantenere lo stato di salute in tutte le fasce di età e per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative e tumorali ed anche nei malati oncologici.

La MeD si basa su una varietà di nutrienti che comprendono:

...**Carboidrati:** vengono forniti dal pane, dalla pasta, dagli zuccheri semplici che derivano principalmente dalla frutta (fruttosio);

...**Grassi monoinsaturi** provengono, in prevalenza, dall'olio e.v.o.;

...**Grassi polinsaturi omega-3** provengono dalla frutta a guscio e dal pesce azzurro;

...**Proteine** sono in gran parte di origine vegetale ed, in quantità limitata, di origine animale (pesce, carni, uova, latte e latticini);

...**Fibra**, componente essenziale dell'alimentazione, proviene da frutta, verdura, legumi, cereali integrali e così pure **Vitamine, Sali minerali e Fitochimici.**

Nella MeD, più in generale, si consiglia il consumo quotidiano di cereali e loro derivati, frutta e verdura, il consumo frequente di legumi (3 o più volte alla settimana), mentre per le proteine di origine animale vanno privilegiate le uova, il pesce e le carni bianche. Il consumo di carni rosse deve essere limitato e saltuario. L'obiettivo da raggiungere è sempre una dieta equilibrata e sana, che fornisca tutti i nutrienti essenziali, consumando una varietà di alimenti provenienti dalle diverse categorie (frutta fresca e oleosa, verdure, legumi, cereali, latte, latticini, uova, pesce, carne, condimenti), evitando eccessi giornalieri di zuccheri, grassi saturi e sale ed eliminando i grassi idrogenati provenienti da alimenti industriali.

Nutrienti e Fitochimici della Dieta mediterranea (MeD)

CARBOIDRATI

I carboidrati della MeD sono forniti da cereali integrali, legumi, frutta fresca.

Cereali integrali: frumento, riso, orzo, mais, avena, segale. I chicchi interi dei cereali contengono amido, proteine, vit. gruppo B, vit. E, polifenoli, grassi soprattutto insaturi e fibra, minerali.

PROTEINE

-Legumi e cereali, verdure, frutta a guscio, semi, carne bianca, uova, latte, yogurt, formaggi, ricotta.

GRASSI SALUTARI

-**Acidi grassi monoinsaturi:** olio e.v.o., frutta a guscio, semi oleosi, arachidi, avocado

-**Acidi grassi polinsaturi omega-3:** noci, pesce azzurro, salmone selvaggio, semi di lino

-**Acidi grassi saturi a catena corta** (SCFA) quali l'acido butirrico che si forma per fermentazione di fibre solubili di legumi e frutta.

VITAMINE E SALI MINERALI

-**Vitamine idrosolubili (C,B) e liposolubili (A,D,E,K) - Sali minerali:** frutta, verdura e cereali integrali.

FIBRA ALIMENTARE

-**Fibra idrosolubile e insolubile:** verdure, legumi, frutta fresca, frutta a guscio, cereali integrali, semi oleosi.

ALCUNI FITOCHIMICI DELLA DIETA MEDITERRANEA

-**ACIDO CLOGENICO (acido caffeico - acido quinic):** caffè, carciofo

-**ACIDO ELLAGICO - ELLAGITANNINI:** melagrana, lamponi, fragole, mirtilli rossi, more

-**ALLICINA:** aglio, cipolla

-**ANETOLO:** finocchio, coriandolo, anice stellato, aneto

-**ANTOCIANINE:** uva nera, frutti di bosco, ciliegie nere, arance rosse, mela annurca, cavolo cappuccio rosso, fagioli azuki

-**APIGENINA:** aromi (basilico, origano), camomilla, sedano

-**CAPSAICINA:** peperoncino

-**CAROTENE BETA (Carotenoide)** carote, anguria, zucca, arancia rossa, cachi, ciliegie nere

-**CATECHINE, EPIGALLOCATECHINA-GALLATO (EGCG) :** tè verde

-**CINARINA:** carciofo

-**CURCUMIN-CURCUMINOIDI:** Curcuma longa

-**EUGENOLO:** chiodi di garofano, basilico, cannella, pimento

-**FISETINA, KAEMFEROLO, MIRICETINA:** fragole, mele, cachi, cipolle, cetrioli, uva

-**FITOSTEROLI:** oli vegetali, semi oleosi, noci, cereali, legumi

-**FLAVANOLI, PRO-ANTOCIANIDINE:** cioccolato fondente (> 70% di cacao)

-**GINGEROLO:** ginger (zenzero)

-**ISOFLAVONI DELLA SOIA (Genisteina, Daidzeina, Gliciteina):** tofu, fagioli di soia, latte di soia, tempeh, miso

-**ISOTIOCIANATI (Sulforafano, erucina, indolo-3-carbinolo, di-indolil-metano):** broccoli, broccoletti, cavolo verza, cavolo cappuccio rosso, rucola

-**LUTEINA e XEAXANTINA (Carotenoidi):** frutta e verdura giallo-verde

-**LICOPENE (Carotenoide):** salsa, succo e sugo di pomodoro, anguria, arancia rossa, pompelmo

-**OLEOUROPEINA, IDROSSITIROSOLO, OLEOCANTALE, SQUALENE:** olio extravergine di oliva

-**PARTENOLIDE:** partenio (amarella, amareggiola o erba marga)

-**PIPERINA:** pepe nero

-**QUERCETINA:** cipolla rossa, asparagi, mela rossa annurca, semi di chia, prezzemolo, capperi

-**RESVERATROLO:** uva nera, arachidi

-**SILIMARINA (miscela di silibina, silicristina, silidianina):** cardo mariano

-**TRICINA:** riso integrale

Fare la spesa in modo consapevole, anche se può sembrare difficile, non è impossibile e allora prendiamo il carrello e visitiamo i vari reparti:

► Il Carrello dei cereali e derivati

I Cereali integrali dovrebbero rappresentare la principale fonte di carboidrati da consumare durante la giornata alimentare anche nella versione in chicco e non solo come prodotti derivanti dalla loro lavorazione.

Per la colazione si possono acquistare cereali quali **fiocchi di avena o di riso, fette biscottate integrali** evitando i prodotti addizionati di zucchero o dolcificanti artificiali che sono responsabili di un rischio metabolico e oncologico.

Per il **pane** la scelta dovrebbe ricadere, quando possibile, sul pane di grani antichi, macinato a pietra, a lievitazione naturale. Evitare pancarrè e pane confezionato utilizzato per preparare tost e tartine in quanto prodotto con farina bianca ad alto indice glicemico.

Anche per la **pasta** la scelta dovrebbe cadere su pasta di grani antichi o integrale biologica, riso basmati, integrale o semintegrale, riso venere, riso nero. Altri cereali in chicco quali orzo, farro, avena, mais, meglio se biologici e pseudocereali quali quinoa, amaranto e grano saraceno che, a differenza dei cereali, non contengono il glutine (lipoproteina).

Per un apporto completo di aminoacidi si devono associare i legumi ai cereali integrali.

► Il Carrello delle verdure/ortaggi, dei legumi e della frutta

Il percorso al supermercato dovrebbe iniziare partendo proprio dagli alimenti di origine vegetale e quindi dalle verdure e dalla frutta.

Verdure crude (insalata, rucola) o pinzimonio dovrebbero essere consumate all'inizio dei pasti principali per abbassare l'indice glicemico degli alimenti (pasta) e come "spezzafame".

La frutta può essere consumata preferibilmente al di fuori dei pasti principali ma anche alla fine del pasto. In ogni caso questi alimenti dovrebbero essere freschi, di stagione, a Km 0, o biologici, coltivati senza l'utilizzo di sostanze chimiche e da acquisire secondo la regola dei "cinque colori della salute" (arancio/rosso, giallo, bianco, verde, blu/viola) per poter usufruire di tutti i composti attivi. È bene evitare le verdure in busta e le mousse di frutta, ricche di zuccheri.

Gli alimenti di origine vegetale sono ricchi di acqua e forniscono un basso apporto calorico per cui sono utili in un regime dietetico normo o ipocalorico.

La Frutta e le verdure apportano vitamine, sali minerali, fibra e fitochimici con attività antiossidante ed antinfiammatoria.

La **fibra idrosolubile** nutre il microbiota e favorisce la formazione di acidi grassi a catena corta quali l'acido butirrico con attività antinfiammatoria.

La **fibra insolubile** favorisce la motilità e la regolarità intestinale e limita il contatto della mucosa con agenti cancerogeni ed il loro assorbimento.

Le scelte:

Di seguito vengono riportati i prodotti che, in base alla stagionalità, non dovrebbero mai mancare durante la settimana alimentare:

...Agretti: conosciuti anche come “barba dei frati” sono ortaggi ricchi di vitamine, minerali, fibra. Contengono inibitori della colinesterasi e quindi della degradazione del neurotrasmettitore acetilcolina importante per la memoria e l'apprendimento.

...Asparagi: hanno un buon contenuto di vit. C e K, acido folico, fibra, ferro. Hanno proprietà diuretiche dovute all'alto contenuto in acqua e all'aminoacido asparagina che è responsabile dell'odore pungente dell'ortaggio. Il caratteristico odore delle urine che si rileva dopo il consumo di questo alimento è però causato da composti contenenti zolfo che si formano nell'organismo. Gli asparagi hanno proprietà antinfiammatorie per la presenza di quercetina ed antiossidanti dovuti all'alto contenuto di glutathione.

...Bieta o Bietola: è una verdura a foglia verde che appartiene alla stessa famiglia degli spinaci. È ricca di acqua, fibra, vit. K, folati (vit. B9) fondamentali per la sintesi di proteine e del DNA.

...Carciofo: ortaggio le cui parti edibili sono rappresentate dalle foglie e dal gambo. È ricco di acqua, fibra solubile (inulina), ferro, calcio, potassio, vitamine B1, B3, C. È presente cinarina che è un composto epatoprotettore responsabile del sapore amarognolo del carciofo. Inoltre contiene acido clorogenico che è un composto antiossidante che riduce l'assorbimento del glucosio a livello intestinale.

...Carota arancione: è ricca di acqua e carotenoidi (beta-carotene) da cui l'organismo sintetizza la vitamina A. È consigliabile consumare l'ortaggio crudo perché ha un alto indice glicemico e la sua cottura libera zuccheri semplici. La carota può essere tagliata a fette sottili e condita con olio e.v.o. a crudo per rendere la vitamina A assorbibile.

...Cetriolo: ha un alto contenuto di acqua e fibra, apporta vit. C, folati, vit. K, minerali (potassio, fosforo).

...Cicoria: appartiene alla famiglia della lattuga e del carciofo. Ha un alto contenuto di fibra solubile (Inulina) che favorisce la formazione dei salutari acidi grassi a catena corta.

...Finocchio: è ricco di acqua. Ha un buon contenuto in fibra soprattutto insolubile che facilita la regolarità intestinale. Ha un modesto contenuto in calcio, potassio, vit. C e folati; contiene il fitochimico anetolo che ha attività antitumorale.

...Melanzana: è un ortaggio ricco di acqua, fibra, potassio e vitamine del gruppo B. Nella buccia sono presenti le preziose antocianine che le conferiscono il colore viola.

...Pomodoro: è ricco di acqua, fibra, vitamina C, folati e potassio. È una fonte di polifenoli e di licopene (carotenoide liposolubile responsabile del colore rosso del pomodoro) la cui disponibilità aumenta con la cottura e l'aggiunta di olio e.v.o. Ha attività antiossidante ed antitumorale. Il pomodoro contiene poliammine che stimolano la proliferazione cellulare; per questo motivo è consigliabile non eccedere nel consumo dell'alimento soprattutto nei malati oncologici.

...Porro: è un ortaggio che appartiene allo stesso genere di aglio, cipolla, scalogno. Viene in genere utilizzato per insaporire le pietanze o come purea vegetale. È ricco di acqua ed ha un alto contenuto di fibra, ma anche vit. K, fosforo, magnesio, contiene allicina. Il porro ha proprietà antipertensive.

...Sedano: è un ortaggio che ha un alto contenuto di acqua e fibra e potere saziante. È ricco di potassio, folati, vit. C, polifenoli fra cui risulta l'apigenina che è un flavonoide con attività antiossidante ed antinfiammatoria.

...Spinacio: presenta un alto contenuto di acqua, fibra, vitamine (vit. C, folati, vit. K), carotenoidi, minerali fra cui il ferro, il potassio ed il magnesio. Per favorire l'assorbimento del ferro succo di limone può essere spruzzato sulle verdure.

...Verdure crucifere: broccolo, cavolo cappuccio, cavoletti di Bruxelles, cavolo bianco, cavolfiore, cavolo verde, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rapa, cime di rapa, ravanelli, rucola. Sono verdure ricche di glucosinolati che vengono degradati ad isotiocianati. Fra essi spicca il sulforafano ed altre molecole con attività antitumorali.

...Zucca: è un ortaggio con un modesto contenuto di fibra e minerali (potassio, ferro, fosforo). È ricca di beta-carotene che nell'organismo è trasformato in vit. A.

...Zucchine: hanno un alto contenuto in acqua, una bassa quantità di fibra, vit. C e folati. Fra i minerali spicca il potassio.

-Fra gli ortaggi rientrano anche le **Patate**. Queste ultime contengono amido per questo motivo vanno considerate alla stessa stregua dei cereali e dovrebbero essere consumate al posto del pane. Hanno un alto indice glicemico che si riduce quando vengono cotte con la buccia per la presenza di fibra. Il raffreddamento delle patate rallenta l'assorbimento del glucosio.

► Il Carrello dei legumi.

I legumi rappresentano la fonte principale di proteine vegetali in quanto forniscono un buon apporto di aminoacidi essenziali che si completano quando, nello stesso pasto, o nella stessa giornata alimentare, si consumano anche i cereali.

Solo la soia fornisce un apporto completo di aminoacidi. Si possono acquistare legumi secchi, freschi, surgelati o conservati in vetro. Vanno evitati legumi in tetrapack o in lattina. È consigliabile consumare tre o più porzioni di legumi alla settimana nelle differenti varietà: fagioli cannellini, fagioli azuki rossi, dall'occhio, borlotti, fagioli neri, ceci, lenticchie, piselli, cicerchie, soia.

Le scelte

...Fagioli cannellini hanno attività energetica, sono ricchi di fibra solubile e insolubile, minerali, fitosteroli, lecitine e glucodine che riducono l'assorbimento dei grassi (le prime) e la glicemia (le seconde).

...Fagioli Azuki, originari del Giappone, sono ricchi di proteine, acidi grassi insaturi, fibra, ferro, zinco, fosforo, vitamine del gruppo B, folati, tocoferoli e vit. E, pro-antocianidine. Sono indicati nella sindrome metabolica.

...Ceci si presentano in diverse sfumature che vanno dal bianco pallido, al giallo, al bruno, al nero. Sono una buona fonte di proteine, carboidrati e fibra. Sono reperibili ceci secchi, surgelati, in scatola e nella forma decorticata. I **ceci neri** hanno un alto contenuto di proteine, carboidrati, fibra, fitosteroli, minerali (ferro, calcio), vitamine del gruppo B, antocianine.

...**Lenticchie** sono legumi altamente digeribili anche nei pazienti oncologici in trattamento chemioterapico. Sono reperibili nei colori verde chiaro, bruno, nero (varietà Beluga, ricca di antocianine), nella forma integrale e decorticata. Quest'ultima è indicata per la maggior digeribilità. Sono ricche di proteine, carboidrati, fibra, ferro, vitamine.

...**Piselli** sono disponibili freschi e surgelati, in scatola o secchi. Questi ultimi sono spesso decorticati e quindi meglio tollerati rispetto ad altri legumi. Sono una fonte di proteine, minerali, vitamine (soprattutto vit. K e folati) ed una buona fonte di fibra.

...**Soia** nelle sue varietà (fagioli gialli, verdi, tofu compatto, semicompatto, molle, prodotti fermentati quali miso, natto, tempeh) fornisce un apporto completo di aminoacidi essenziali. È ricca di fitoestrogeni (isoflavoni = genisteina, daidzeina, gliciteina) e lignani con attività preventiva nel cancro al seno ed alla prostata.

Appartengono alla famiglia delle leguminose anche fagiolini, baccelli, lupini e le arachidi.

...**Fagiolini** sono classificati come legumi pur essendo più simili alle verdure. Sono ricchi di acqua e poveri di calorie, apportano fibra, vit. C e folati necessari per la crescita, la riproduzione cellulare e la formazione del sistema nervoso nel feto.

...**Baccelli o fave** hanno un alto contenuto in proteine, carboidrati complessi, grassi buoni e fibra, vit. C, folati, minerali (ferro, calcio e potassio), L-dopa che incrementa la concentrazione di dopamina cerebrale. Questi legumi non possono essere consumati da soggetti che presentano deficit dell'enzima glucosio-6-fosfato-deidrogenasi perchè li espone al rischio di anemia emolitica (favismo).

...**Lupini** presentano un alto contenuto di proteine, fibra, sali minerali, vit. A e C. Questi legumi hanno dimostrato attività anti colesterolo e anti diabete. Prima di consumarli devono essere sottoposti ad un prolungato lavaggio per eliminare il sale, i principi amari ed alcaloidi di natura tossica.

...**Arachidi** appartengono alla famiglia delle leguminose anche se per le loro caratteristiche nutrizionali rientrano a pieno titolo nella frutta a guscio. Questi alimenti sono una ricca fonte di acidi grassi insaturi (acido oleico in particolare), fibra, proteine, minerali (fosforo e magnesio), vit. B3, fitosteroli e resveratrolo, l' aminoacido L-arginina che nell'organismo viene trasformato in ossido nitrico in grado di fluidificare il sangue e ridurre la pressione arteriosa. Le arachidi hanno elevato potere energetico. La dose consigliata è di 3 cucchiaini al dì evitando i prodotti salati. Se vengono frullate si può ricavare una crema spalmabile.

► **Il Carrello della Frutta**

La scelta deve cadere su prodotti freschi di stagione variandola nei colori per usufruire delle vitamine e dei numerosi composti attivi. La dose consigliata è di 300 g al giorno preferibilmente al di fuori dei pasti principali soprattutto nei soggetti con problemi gastrointestinali, ma anche a fine pasto considerando che l'apporto di vit. C presente facilita l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure e nei legumi. Preferire la frutta in polpa rispetto al succo per non perdere il contenuto in fibra e micronutrienti che si trovano nella polpa e nella buccia dei frutti e per non incrementare l'indice glicemico legato alla presenza di fruttosio.

Le scelte:

...**Arancia rossa** è un frutto ricco di fibra, di antocianine, vit. C, vit. A, potassio e magnesio. Il succo di arancia rossa riduce i grassi plasmatici ed ha effetti favorevoli nella steatosi epatica e per la salute cardiovascolare.

...**Anguria** è un frutto tipico del periodo estivo. Ha un alto contenuto in acqua, contiene vit. C, licopene, beta-carotene, potassio. Ha attività reidratante e diuretica. Ha un alto indice glicemico ma un basso carico glicemico per la ricchezza di acqua.

...**Avocado** è un frutto ricco di grassi monoinsaturi e polinsaturi, fibra, potassio, magnesio, vit. E, folati, glutazione, beta-sitosterolo. Il suo consumo abituale riduce i livelli di colesterolo totale ed LDL ed incrementa il colesterolo HDL. È utile nei soggetti con sindrome metabolica e patologia cardiovascolare. Ha un alto tasso calorico.

...**Cachi** sono ricchi di retinolo (una forma di vit. A), beta-carotene (precursore della vit. A), acido folico, vit. C, potassio, fisetina con attività antiage. Ha proprietà lassative e diuretiche. Questi frutti hanno un alto contenuto in carboidrati e quindi sono da limitare nei pazienti diabetici.

...**Ciliegie nere** sono ricche di acqua, fibra solubile, potassio, antocianine, luteina, zeaxantina, beta-carotene. Hanno un basso indice glicemico e apportano poche calorie. Sono una fonte di melatonina e di composti fenolici. Hanno attività antinfiammatoria, cardioprotettiva, diuretica, lassativa (presenza di sorbitolo). Fra le numerose varietà sono rinomate le ciliegie nere di Vignola.

...**Frutti di bosco** (lamponi, mirtillo nero, mirtillo rosso, more, ribes, fragola). Sono ricchi di acqua, carboidrati, fibra, minerali, vit. C, folati (lamponi, fragole), vit. C, K, E (more), vit. C, K, folati (mirtilli), manganese (more), magnesio e potassio (fragole), acido ellagico-ellagitannini (fragole, lampone, mirtilli rossi, more), antocianine (lamponi, more, mirtilli, fragole), proantocianidine (mirtilli rossi), fisetina (fragole) ed altri polifenoli. Il consumo giornaliero di due porzioni di fragole per un mese ha dimostrato il miglioramento dei livelli ematici di colesterolo. Le fragole hanno il più alto contenuto di fisetina. Il consumo di fragole (2 porzioni al giorno) e di avocado migliora il profilo lipidico nei pazienti con ipercolesterolemia. Fisetina esercita attività antinfiammatoria, antiossidante, antiage, antiproliferativa per inibizione di numerose vie di segnale cellulare, attivazione delle sirtuine e dei meccanismi di autofagia di cellule senescenti che aumentano con l'avanzare dell'età (attività senolitica). Il composto è anche un inibitore delle proteine PARP-1 che sono coinvolte nella riparazione del DNA di cellule tumorali. Per le fragole sono possibili reazioni allergiche. I mirtilli migliorano la sensibilità insulinica nei soggetti insulinoresistenti, favoriscono il controllo della pressione arteriosa e del colesterolo ematico, migliorano la funzionalità dei vasi sanguigni. I mirtilli rossi esercitano attività preventiva nelle infezioni urinarie ricorrenti (cistiti). L'effetto è dovuto alla presenza di pro-antocianidine che riducono l'adesione dei batteri alla parete vescicale. I frutti di bosco possono essere consumati durante tutto l'anno perché il congelamento non altera le proprietà dei nutraceutici in essi contenuti.

...**Kiwi** sono frutti ricchi di acqua, carboidrati semplici, fibra solubile (pectine) e insolubile (cellulosa, emicellulosa), vit. C, E, K, potassio, calcio, magnesio, clorofilla e folati. Il consumo di due frutti al giorno copre il fabbisogno giornaliero di vit. C.

I kiwi sono disponibili nelle varietà verde, gold ed a polpa rossa. I primi contengono

anche clorofilla; i secondi hanno un maggior contenuto in fibra ed un più basso indice glicemico e quindi più adatti a soggetti diabetici. Infine i Kiwi a polpa rossa sono più ricchi di vit. C e di antocianine. Tutte le varietà di Kiwi sono allergizzanti.

...Limoni sono agrumi reperibili tutto l'anno grazie alle tre fioriture annuali dell'albero *Citrus limon*. Sono ricchi di acqua, carboidrati semplici, fibra, calcio, potassio, vit. C. La presenza di questa vitamina facilita l'assorbimento del ferro non eme delle verdure tanto che è sufficiente una spruzzata di succo di limone o una grattata della scorza del frutto per raggiungere questo risultato. La vit. C inibisce anche nitrosammine cancerogene della carne trattata. Il limone è ricco di esperidina, erodictiolo ed anche degli acidi malico e citrico. Questi ultimi sono responsabili dell'acidità del limone non ben tollerata dai soggetti con affezioni gastroduodenali. Il succo di limone innalza il pH urinario, incrementa l'eliminazione di citrati con le urine e riduce il rischio di calcolosi urinaria di acido urico. Se viene spremuto in acqua tiepida al mattino a digiuno contrasta l'acidità e favorisce la regolarità intestinale aumentando la peristalsi. Se il limone è spremuto in acqua fredda provoca stipsi.

...Mela e Mela annurca: è un frutto ricco di fibra (pectina in particolare) e polifenoli (fisetina, quercetina, antocianine) presenti soprattutto nella buccia. È utile nelle diete antiobesità ed in presenza di diarrea. Quando sono cotte e consumate a sera, al contrario, sono utili nella stipsi per la formazione di mannitolo che è uno zuccherone con azione lassativa. Fra le numerose varietà la **mela annurca**, originaria della Campania, è conosciuta come la "regina delle mele". Ha un indice glicemico basso ed è utile in presenza di obesità e diabete. Ha un alto contenuto in procianidine. Alla dose di 200 g al giorno riduce il colesterolo totale ed LDL ed incrementa l' HDL. Il frutto migliora il metabolismo delle cellule epatiche ed ha effetti cardioprotettivi e neuroprotettivi.

...Melagrana: la parte edibile del frutto contiene acqua, zuccheri semplici, fibra, potassio, folati, vit. K e C, antocianine ed ellagitannini. Questi ultimi sono composti fenolici che nell'intestino liberano acido ellagico dotato di proprietà antiossidanti, neuroprotettive, antitumorali. Il frutto può essere consumato come succo, utile nei soggetti con malattie cardiovascolari, dislipidemia e tumorali. Nei pazienti con cancro alla prostata è stato utilizzato alla dose di 1000 ml al giorno. Pur essendo ben tollerato occorre attenzione nei diabetici e nei pazienti in trattamento con warfarin.

...Pera: è ricca di zuccheri semplici e di fibra solubile (1/3) ed insolubile (2/3), ha un basso apporto calorico. La fibra presente ha attività salutare sia per il nutrimento dei microrganismi buoni dell'intestino (fibra solubile) sia per la regolarità intestinale (fibra insolubile). Tra le vitamine troviamo la vit. C e la K anche se in modeste quantità. La buccia della pera è la maggiore fonte di fibra, composti fenolici e acido ursolico con proprietà antinfiammatorie.

...Prugne nere: sono frutti ricchi di acqua, fibra, sali minerali (soprattutto potassio) ed antocianine. La presenza di fibra e sorbitolo ne fa dei lassativi naturali.

...Uva nera: è ricca di composti fenolici. Contiene resveratrolo, presente soprattutto nella buccia, flavonoli, antocianine. Il suo consumo ha attività favorevole sul metabolismo lipidico e non incrementa la glicemia.

...Banana: frutto ricco di amido e zuccheri semplici da non consumare molto maturo. Contiene fibra solubile (pectine), piridossina, pochi folati, vit. C. Fra i minerali spicca il potassio.

► Il Carrello della Frutta a guscio e dei Semi oleosi

...La frutta a guscio è rappresentata da *noci, mandorle, pistacchi, nocciole, pinoli, anacardi*. Può essere consumata a colazione, ai pasti principali in aggiunta ad insalate, o al di fuori dei pasti come snack. Questi alimenti hanno effetti positivi sulla salute perchè forniscono grassi polinsaturi e monoinsaturi quali l'acido oleico che è in grado di abbassare i livelli di colesterolo cattivo, acidi grassi omega-3 di cui sono ricche le noci, proteine ricche di fibra, vit. E dall'attività antiossidante di cui sono ricche le mandorle, sali minerali (calcio, magnesio, manganese, ferro), fitosteroli di cui sono ricchi i pistacchi. La frutta a guscio è altamente calorica perchè ricca di grassi e quindi da consumare in quantità moderata. Se consumata come aperitivo rallenta la velocità di assorbimento del glucosio nell'intestino e quindi riduce l'indice glicemico del pasto. Evitare prodotti tostati e salati!

...I Semi oleosi hanno un elevato contenuto di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi omega-3 e omega-6. Inoltre sono una fonte di proteine vegetali, sali minerali, vitamine e fibra.

Le scelte:

I **semi di lino** presentano un'alta quantità di fibra, proteine, minerali (calcio, potassio, fosforo, zinco e ferro), vit. PP (niacina), folati ed acidi grassi polinsaturi. Un solo cucchiaino apporta acido alfa-linolenico (ALA) precursore degli acidi grassi omega-3 in grado di abbassare i livelli di colesterolo cattivo LDL e migliorare la sensibilità insulinica. Contengono anche composti fenolici: il secoisolariciresinolo (lignano) e l'acido ferulico (acido fenolico) con attività antiossidante. Lignani sono fitoestrogeni con attività protettiva per il sistema cardiovascolare. La ricchezza in mucillagine (fibra solubile) favorisce la formazione di acidi grassi saturi a catena corta quali l'acido butirrico. I semi favoriscono la motilità e la regolarità intestinale. Se lasciamo riposare un cucchiaino di semi per una notte in mezzo bicchiere di acqua si ottiene una sorta di gel che assunto al mattino a stomaco vuoto facilita l'evacuazione.

I **semi di sesamo** sono ricchi di fibra, proteine, grassi mono e polinsaturi, acido folico, minerali (calcio, ferro, fosforo, magnesio). L'elevato contenuto in calcio li rende utili per la prevenzione dell'osteoporosi. Sono anche ricchi di fitochimici rappresentati dai lignani sesamina e sesamolina e da beta-sitosterolo (fitosterolo). Hanno attività ipocolesterolemizzante e migliorano il profilo lipidico. Se sono mescolati con sale marino si ottiene il *gomasio* che può essere utilizzato in alternativa al sale da cucina;

I **semi di Chia** hanno attività ricostituente ed antianemica. Sono ricchi di selenio;

I **semi di canapa** presentano un rapporto ideale fra acidi grassi omega-6 ed omega-3 e sono utili per il sistema cardiovascolare;

I **semi di girasole** sono ricchi di vit. E ed ottimali per la salute cardiovascolare, grazie alla presenza di acidi grassi mono e polinsaturi;

I **semi di zucca** sono ricchi fibre vegetali, fitosteroli, acidi grassi essenziali, minerali (zinco, ferro, magnesio), triptofano (aminoacido precursore della serotonina) che favorisce il riposo notturno. Contribuiscono ad alcalizzare il pH dell'organismo ed esercitano attività antinfiammatoria nei pazienti con patologia prostatica.

I semi oleosi possono essere consumati interi o macinati, a colazione nello yogurt, oppure su piatti di insalate, pasta e verdure cotte. La dose consigliata è di 20-30 g al giorno essendo altamente calorici

VERDURE: stagionalità

GENNAIO	bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucca
FEBBRAIO	bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucca
MARZO	asparagi, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci
APRILE	asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, cipolle, fave, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, spinaci
MAGGIO	asparagi, bietole, carote, cavoli, cicorie, cipolle, fagiolini, fave, finocchi, insalate, patate, piselli, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, spinaci
GIUGNO	bietole, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, cipolle, fagiolini, fave, insalate melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, zucchine
LUGLIO	bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, cipolle, fagiolini, fave, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, zucchine
AGOSTO	bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, rucola, sedani, zucca, zucchine
SETTEMBRE	bietole, broccoli, carote, cavoli, cetrioli, cicorie, fagiolini, insalate, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci, zucca, zucchine
OTTOBRE	bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi, insalate, melanzane, patate, peperoni, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci, zucche, zucchine
NOVEMBRE	bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, finocchi, insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucca
DICEMBRE	bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cicorie, finocchi insalate, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucca

VERDURE (tre porzioni al giorno): REGOLA DEI 5 COLORI DELLA SALUTE

Colore	Verdure
Arancio/Rosso (licopene, antocianine)	barbabietole, pomodori, peperoni, rape rosse, ravanelli
Giallo (flavonoidi, beta-carotene)	carote, peperoni, zucca, mais
Bianco (flavonoidi, composti solforati)	aglio, cardo mariano, cavolfiori, cipolle, finocchi, porri, sedani
Verde (carotenoidi, clorofilla)	asparagi, bietole, broccoli, altri cavoli, carciofi, cetrioli, lattuga/cicoria/rucola, cime di rapa, sedano, spinaci, zucchine
Blu/Viola (antocianine)	cavolo viola-nero, melanzane, radicchio

FRUTTA: stagionalità

GENNAIO	arance, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere
FEBBRAIO	arance, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere
MARZO	arance, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere
APRILE	arance, fragole, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere
MAGGIO	arance, ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, limoni, mele
GIUGNO	albicocche, ciliegie, fragole, lamponi, limoni, mirtilli, pesche, susine
LUGLIO	albicocche, anguria, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, pere, pesche, susine
AGOSTO	anguria, fichi, fragole, lamponi, limoni, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine, uva
SETTEMBRE	castagne, melagrane, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine, uva
OTTOBRE	cachi, castagne, limoni, mele, pere, uva
NOVEMBRE	arance, cachi, castagne, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere
DICEMBRE	arance, castagne, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere

FRUTTA (2 porzioni al giorno) : REGOLA DEI CINQUE COLORI DELLA SALUTE

Colore	Frutto
Arancio/Rosso (licopene, antocianine)	anguria, arancia rossa, lampone, ciliegie, fragole, melagrana, mela
Giallo (flavonoidi, beta-carotene)	agrumi, albicocche, ananas, cachi, melone, pesche, frutta esotica
Bianco (flavonoidi)	mele, pere
Verde (carotenoidi, clorofilla)	kiwi, uva bianca
Blu/Viola (antocianine)	fichi, frutti di bosco, prugne, uva nera



► Il Carrello della carne

La carne rappresenta un'ottima fonte di proteine ad alto valore biologico in quanto contiene tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni ed è anche una fonte di ferro nella forma maggiormente biodisponibile (ferro eme). È consigliabile non superare i 500 g alla settimana di carne rossa e limitare il più possibile il consumo di carni lavorate ricche di grassi saturi, zuccheri, conservanti, sale ed altamente caloriche che contribuiscono al sovrappeso/obesità ed al rischio cardiovascolare e tumorale (tumore del colon). Tra le probabili cause ci sono anche la produzione di composti potenzialmente cancerogeni che si formano, sia durante la lavorazione, sia durante la cottura ad alte temperature. Da evitare la carne in scatola!

...**Carni rosse** sono: carni di manzo, vitello, maiale, cavallo, capra, pecora, agnello;

...**Carni lavorate** sono salumi, insaccati, altre carni trasformate. Per queste ultime non superare i 50 g alla settimana!

Preferire la carne bianca da allevamenti non intensivi, o comunque allevata senza antibiotici e ormoni, ed altre fonti di proteine: pesce, uova, legumi+cereali.

Un eccessivo consumo di proteine animali e di carboidrati ad alto indice glicemico rappresenta un fattore obesogeno.

► Il Carrello della uova

Le uova contengono tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni. Sono una fonte di ferro, zinco, numerose vitamine fra cui la vit. B12 necessaria alla formazione dei globuli rossi. Contengono anche vit. A e D. Preferire uova biologiche con codice 0 di categoria extra A o A (fresche) che possono essere consumate nella misura di 3-4 alla settimana. Per l'apporto proteico è possibile consumare solo l'albume. Il tuorlo d'uovo, pur essendo ricco di colesterolo e grassi saturi, non incide sul profilo lipidico se non si eccede nelle dosi. L'uovo alla coque presenta la maggiore digeribilità.

► Il Carrello del latte e dei latticini

Acquistare **latte di mucca** parzialmente scremato o **latte di capra**, **yogurt greco** allo 0% di grassi o di capra, oppure bianco magro biologico, senza zuccheri aggiunti o **kefir bianco naturale** che è una bevanda fermentata ottenuta, in genere, dal latte vaccino. Esso ha una consistenza più liquida, un sapore più acidulo e un ridotto contenuto in lattosio. Acquistare **latte vegetale** (soia, avena, riso, orzo) in caso di intolleranza al lattosio e nei pazienti oncologici. Per i **formaggi** la scelta deve cadere su formaggi magri (meno del 25% di grassi). Preferire formaggi caprini e ricotta, meglio di pecora. Ed ancora formaggi stagionati quali il parmigiano reggiano o il grana padano da consumare come condimento o alla dose di 50 g a settimana. Evitare formaggi fusi, formaggini, formaggi spalmabili, burro, margarina.

► Il Carrello del pesce

La scelta dovrebbe cadere sul **pesce, fresco o surgelato**, da consumare 2-3 volte a settimana. Preferire pesce di piccola taglia o monoporzione (per evitare l'accumulo di metalli pesanti) ed in particolare il **pesce azzurro** (aringhe, alici, sugarello, sgombro, palamita) ricco di acidi grassi omega-3, ma anche merluzzo, orata, spigola, sogliola, nasello. Evitare pangasio o persico e pesce elaborato dall'industria (bastoncini o hamburger di pesce). Per i pesci di grosse dimensioni (pesce spada, tonno, palombo, verdesca) è consigliabile un consumo ridotto per il rischio di contaminazione da

mercurio. I migliori metodi di cottura del pesce sono al vapore, al cartoccio, al forno, alla griglia perchè preservano le caratteristiche nutrizionali dell'alimento.

Consumare solo saltuariamente pesce in scatola (sgombrò, tonno) in olio extravergine di oliva e contenitori di vetro ed anche salmone affumicato perchè ricco di sale.

Per il **consumo di pesce crudo** la normativa europea obbliga i ristoratori a congelarlo a - 20°C per almeno 24 ore per non correre il rischio di contaminazione da parte di microrganismi o parassiti come l'*Anisakis*.

Frutti di mare (cozze, vongole, ostriche), polpi, totani, seppie, calamari, crostacei devono essere consumati saltuariamente essendo ricchi di purine e quindi controindicati nei soggetti affetti da gotta. Inoltre, nei crostacei è elevato il carico di colesterolo.

► **Il Carrello dei condimenti**

...Olio extravergine di oliva 100% italiano, meglio se biologico, spremuto meccanicamente a freddo. Può essere utilizzato per condire e per cucinare. Per cucinare possono essere usati anche oli vegetali ad alto punto di fumo come olio di arachidi e di girasole. Ha un alto potere energetico (9 kcal per ml) e quindi deve essere consumato con moderazione nella misura di 4 cucchiaini al giorno come condimento principe. È costituito per il 70% da acidi grassi monoinsaturi fra cui l'acido oleico, da grassi polinsaturi, da una bassa percentuale di acidi grassi saturi, da vit. E e da composti fenolici con attività protettiva. Notevole importanza per la prevenzione metabolica, cardiovascolare e tumorale hanno flavonoidi (antocianine, flavonoli, flavoni), acidi fenolici, lignani, secoiridoidi che compongono il frutto dell'oliva. Fra le sostanze attive con attività antinfiammatoria e antitumorale risultano: l'oleuropeina con il suo metabolita idrossitirosolo, l'oleocantale (flavonoide responsabile del pizzicore in gola che si avverte all'assunzione dell'olio e degli effetti antinfiammatori con meccanismo di azione simile ad ibuprofene), lo squalene. Per beneficiare degli effetti salutari è consigliabile aggiungere olio a cottura ultimata perchè le alte temperature degradano i preziosi componenti. L'associazione con erbe aromatiche e spezie potenzia le sue attività.

...Aceto è un buon condimento da utilizzare in cucina per ridurre il consumo del sale. Viene impiegato soprattutto come condimento delle insalate insieme all'olio e.v.o. o nel processo di marinatura per la conservazione di prodotti alimentari.

L'aceto è un liquido acido che deriva dall'ossidazione dell'etanolo ad opera di alcuni batteri del genere *Acetobacter*. Può essere ricavato a partire dal vino, frutta, riso, birra. Le varietà più comuni sono l'aceto di vino, quello di mele e l'aceto balsamico derivato dal mosto d'uva. Quest'ultimo ha un contenuto energetico superiore che gli deriva dalla maggior presenza di zuccheri. Numerosi studi dimostrano la capacità dell'aceto di diminuire i valori della pressione arteriosa, i livelli glicemici post-prandiali e la risposta insulinica. L'aceto ha anche attività antiossidante dovuta alla presenza di polifenoli.

...Aglio: appartiene alla stessa famiglia della cipolla. È costituito da acqua, proteine, grassi, minerali, vitamine del gruppo B e C, sostanze solforate, fra cui l'allicina, con attività antibatteriche (*Helicobacter pylori*), ipoglicemizzanti, ipocolesterolemizzanti, protettive cardiovascolari (riduzione della pressione arteriosa, effetto vasorilassante),

antitumorali (stomaco, colon).

...Cipolla: è un ortaggio ricco di acqua, fibra (inulina), composti solforati (allicina), quercetina (flavonoide con attività antiossidante, antinfiammatoria, senolitica, antitumorale), glucochinina (ormone con attività antidiabetica). Nota è la cipolla rossa di Tropea ricca di antocianine. Il miglior modo di consumare le cipolle è “a crudo”.

...Sale: Il sale viene impiegato, sia in cucina per esaltare il sapore degli alimenti, sia nell'industria alimentare come ingrediente e come mezzo di conservazione di cibi facilmente deperibili (formaggio, carne, pesce, verdure). Fra le varietà sono da preferire il sale marino integrale ed il sale rosa dell'Himalaya. Il sale da cucina è costituito per la quasi totalità da sodio cloruro allo stato solido per questo motivo un alto consumo rappresenta un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari. Da un recente studio condotto su di un campione di oltre 500 mila persone è stato osservato che i soggetti che aggiungono sale ai cibi, indipendentemente da quello impiegato con la cottura, presentano un aumento del rischio di morte prematura ed una ridotta aspettanza di vita. Se da una parte è salutare non aggiungere sale ai cibi occorre fare attenzione a non assumerlo come sale nascosto negli alimenti trasformati ed a prodotti quali focacce, biscotti, crackers, grissini.

Un eccessivo consumo di sale determina anche un aumento della eliminazione di calcio con le urine che facilita la formazione di calcoli urinari ed ha azione cancerogena favorendo la sintesi di nitrosamine e la colonizzazione gastrica di *Helicobacter pylori*. Qualsiasi tipo di sale deve esser usato con moderazione! L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda un consumo massimo di 5 g al giorno (pari ad un cucchiaino da caffè) per gli individui adulti. Numerosi studi dimostrano che la restrizione del sale nella dieta riduce la pressione arteriosa anche nei soggetti ipertesi. L'aumento del consumo di alimenti ad alto contenuto di potassio (verdura e frutta), contrasta in parte gli effetti negativi del sale. Per ridurre il consumo di sale:

- a) fare attenzione alla lettura dell'etichette nutrizionali: una quantità accettabile di sale è circa 0,3 grammi per 100 g di prodotto;

- b) ridurre l'uso di sale aggiunto in cucina;

- c) limitare i condimenti contenenti sodio (dadi da brodo, maionese, salse, ecc.);

- d) ridurre il consumo di alimenti trasformati ricchi di sale (pasti pronti, snack salati, patatine in sacchetto, salumi, formaggi, cibi in scatola);

- e) scolare e risciacquare sempre le verdure ed i legumi in scatola prima del consumo.

...Capperi: sono i boccioli della pianta *Capparis spinosa*. I prodotti più piccoli sono di migliore qualità. Sono ricchi di vitamine (A,E,C,K), minerali e folati. Contengono un olio essenziale che favorisce la digestione, beta carotene e flavonoidi, fra cui la quercetina, con attività antiossidante e antinfiammatoria. Essi migliorano il profilo lipidico ed il glucosio ematico. Sono reperibili sott'aceto, sott'olio, sotto sale che può essere eliminato mettendoli a bagno. Molto noti sono i capperi di Pantelleria e di Salina.

...Erbe aromatiche e spezie: contribuiscono all'apporto giornaliero di fitochimici con attività antiossidante ed antinfiammatoria, ma il loro vantaggio in cucina è di sostituire il sale. La **miscela di Oh et al. (2020)** è costituita dall'estratto secco di 7 spezie (**cannella, capsico, coriandolo, cumino, Curcuma longa, pepe nero, zenzero**) e 6 piante aromatiche (**alloro, basilico, origano, rosmarino, timo, prezzemolo**).

La miscela è stata utilizzata alla dose di 6 g due volte al giorno ai pasti principali al posto del sale. I risultati ottenuti hanno dimostrato la riduzione della secrezione post-prandiale di citochine infiammatorie nei soggetti trattati (Oh Ester S. et al. *Nutr Imm.*, 2020).

► Il Carrello delle bevande e dei dolci

...Bevande analcoliche: acquistare succhi di frutta al 100%, Tè verde e infusi o tisane senza zuccheri aggiunti. Evitare bibite dolci o bibite energetiche e bevande zuccherate, tè freddo e bevande gassate che presentano grandi quantità di zuccheri. Una bevanda gassata può contenere fino a 40 g di zuccheri mentre una di tè freddo fino a 30 g. Sono quantità eccessive se si pensa che per una dieta da 2000 kcal, non si dovrebbero superare i 75 g di zucchero al giorno.

...Bevande alcoliche: Il vino rosso, bevanda tipica della dieta mediterranea, è oggetto di ampio dibattito perché accanto agli effetti benefici cardiovascolari dovuti alla presenza di composti fenolici, tra cui il resveratrolo, sono ben noti gli effetti avversi derivanti dalla presenza di etanolo che, nell'organismo, viene trasformato in acetaldeide (composto cancerogeno in quanto capace di danneggiare il DNA delle cellule). È consigliabile consumare vino rosso di buona qualità a media gradazione e non superare un'unità alcolica al giorno per le donne e soggetti anziani e due unità per gli uomini adulti (un'unità alcolica, pari a circa 12 g di etanolo, corrisponde ad un bicchiere di birra da 330 ml, di vino da 125 ml, da aperitivo da 80 ml e di superalcolico da 40 ml).

...Acqua: Il corpo umano è costituito per il 60% di acqua che scende al di sotto del 50% nei soggetti anziani e con l'incremento del tessuto adiposo, povero di acqua.

Essa è distribuita nell'organismo nei compartimenti intra ed extracellulare (plasma, linfa, liquido interstiziale e cefalorachidiano), regola il volume cellulare, la temperatura corporea, favorisce i processi digestivi, è il solvente di sostanze chimiche, consente il trasporto dei nutrienti e l'eliminazione delle scorie azotate. Durante la giornata è necessario assumere 1,5-2 litri di acqua (almeno 8 bicchieri). L'apporto varia in base alle perdite giornaliere (diuresi, alvo, respirazione, sudorazione, febbre, eventi patologici) ed all'attività fisica svolta (sedentaria, sportiva). Un sufficiente apporto di liquidi è indispensabile nei soggetti anziani nei quali è assente lo stimolo della sete non essendo in grado di coordinare i segnali sensoriali. Preferire acque oligominerali debolmente alcaline in contenitori di vetro.

...Caffè: un consumo moderato (2-3 tazze al giorno) è associato a riduzione del rischio di malattie cardiovascolari. L'effetto benefico è dovuto alle numerose sostanze attive presenti quali la caffeina, l'acido clorogenico, etc. Un eccessivo consumo è causa di insonnia, ansia, palpitazioni, tremori, demineralizzazione ossea, etc.

...Tè verde: ha effetti benefici cardiovascolari e antitumorali dovuti a catechine, proantocianidine con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Le varietà giapponesi Gyokuro, Sencha, Matcha sono ricche di catechine, il tè Banha ha poca teina

...Dolci e Dolcificanti: acquistare cioccolato fondente (>70%) da consumare 2-3 volte alla settimana, creme di nocciola e marmellate a basso tenore di zucchero. Evitare merendine e torte confezionate ricche di zuccheri, grassi idrogenati e additivi.

Dolcificare con miele biologico di castagno o di acacia che, pur essendo costituito da fruttosio e glucosio, ha un minor contenuto in glucosio rispetto allo zucchero da cucina.

ANNOTAZIONI



SEDE DI
PRATO

“DIETA ANTINFIAMMATORIA E CARRELLO DELLA SPESA”

Estratto da: **“Il ristorante virtuale della Dieta Mediterranea”**
a cura di: **Roberto Benelli e Stefania Caspecchi**
Ed. LILT-Prato, 2024

Si ringraziano per la collaborazione:

le Dott.sse Elena Cecchi, Costanza Fatighenti, Benedetta Marchesini,
Silvia Carpita della LILT sede di Prato.

lo staff della LILT:

Chiara Pastorini, Martina Antenucci, Martina Gianassi, Daniela Cosci,
Silvia Marchi.

