Health and Balance
Salute e benessere

Guida pratica
Numero 7 anno 2016

La sana alimentazione

I micronutrienti

PRINCIPI DI BASE PER UNA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

Una alimentazione varia, completa e bilanciata nei tre macronutrienti principali, ricca di fibre, povera di grassi, colorata e poco calorica, assicura uno stato di benessere prevenendo numerose patologie.

Abbiamo parlato sin qui dei Macronutrienti e delle Fibre.

In questo volume affronteremo l'argomento: i **Micronutrienti**. cioè le vitamine (**A, B, C, D, E, K**), i minerali (**calcio e fosforo**) . Faremo la conoscenza dei Macroelementi e dei Microelementi. Scopriremo anche i Polifenoli e gli Antiossidanti di cui oggi si parla tanto, ma non si sa tutto!

Il nostro organismo necessita di piccole quantità di micronutrienti, ma essi giocano un ruolo essenziale nella produzione di ormoni, enzimi e sostanze fondamentali per la crescita. Esse non forniscono calorie, ma sono i**ndispensabili per regolare buona parte delle reazioni chimiche** che avvengono nel nostro corpo (comprese quelle energetiche) **e sono molto importanti per la prevenzione di molte malattie**, tra cui alcuni tipi di anemia, le malattie cardiovascolari ed il cancro.

Fanno parte della classe dei **Macroelementi** il ***calcio***, il ***fosforo***, il ***magnesio***, il ***sodio***, il ***potassio***, il ***cloro*** e lo ***zolfo*** .

Alla famiglia dei **Microelementi,** invece, appartengono il Ferro, il Rame, lo Zinco, il Fluoro, lo iodio, il Selenio, il manganese, il Cobalto il Molibdeno.

L'acqua e il cibo ci forniscono tutti questi elementi e raramente bisogna ricorrere ad integratori.

In questo numero vorrei soffermarmi sull'importanza di alcune vitamine che da recenti studi scientifici sembrano avere proprietà antiossidanti fondamentali per rallentare l'invecchiamento

DA DOVE COMINCIARE? ***LA CONOSCENZA***

Fare un elenco di tutti i micronutrienti specificandone le singole proprietà, non è proprio la scopo di questa guida.
Per la vita di tutti i giorni non è necessario ricordarsi a memoria tutti i benefici dei singoli elementi, possiamo però fissare nella mente che attraverso una alimentazione varia e con qualche piccola conoscenza in più possiamo garantirci le giuste dosi di vitamine, Sali minerali e antiossidanti.

Le principali vitamine sono:
A (e il suo precursore β-carotene), B1 (tiamina), B2 (riboflavina), Niacina, Acido Nicotinico precedentemente nota come B3
Acido pantotenico noto come B5 , B6 (piridossina) , Biotina conosciuta anche come B7, H e talvolta definita in modo scorretto B8 , Folato, folacina, acido folico precedentemente noti come B9 , B12 (Cobalamina) , C (Acido ascorbico) , D (calciferolo) , E (tocoferolo) , K (fllochinone)

Chi di noi non sa che la vitamina A è fondamentale per avere una buona vista? Oppure che la Vitamina D permette al Calcio di fissarsi nelle ossa? E la famosa Vitamina C? tutti la conosciamo e ne assumiamo in quantità attraverso spremute di arance o agrumi!!

Non tutti sanno però che la **vitamina C** è uno dei tre più potenti antiossidanti che sia conosca e di cui è dimostrata l'efficacia.
Un antiossidante è quell'elemento che ha la capacità di combattere i radicali liberi che sono la prima causa dell'invecchiamento cellulare. La Vitamina C è idrosolubile, si assimila molto facilmente e va assunta quotidianamente in quanto il nostro organismo non la trattiene.
La giusta quantità di vitamina C ogni giorno è di 60 mg. E' contenuta in quasi tutta la frutta e la verdura e ne troviamo enormi quantità nei Ribes (200mg su 100 gr) e nei peperoncini piccanti (229 mg per 100 gr). A seguire peperoni rossi e gialli, prezzemolo, Broccoletti di rapa **crudi**, rucola, Kiwi, Cavoli di Bruxelles **crudi**, papaia, cavolfiore **crudo**, lattuga da taglio, spinaci **crudi**, fragole, clementine, tarassaco, arance, ecc.

La Vitamina C, è però molto sensibile all'aria e al calore. E' quindi necessario evitare le cotture e consumare in tempi brevissimi spremute o agrumi per evitare la dispersione della vitamina. Solo due tipi di cottura sono in grado di conservare la vitamina C negli alimenti: Il sottovuoto, e la frittura. Il sottovuoto consente di conservare il 99% della vitamina C (oltre a altre sostanze benefiche), la frittura, se fatta a regola d'arte, ne conserva fino all'80 %.

Questo sembra andare in contrapposizione con la affermazione precedente dove dico che la vitamina C teme il calore, in realtà, se c'è calore senza aria, l'ossidazione della vitamina C non avviene e il nostro piatto di verdure conserverà tutte le sue caratteristiche organolettiche compresa la Vit.C.

E' dimostrato scientificamente che l'azione della vitamina C è utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e tumorali.

La Vitamina E è il più potente antiossidante che si conosca. E se abbinato alla vitamina C ne potenzia l'effetto antitumorale La troviamo soprattutto in oli vegetali come l'extra vergine di oliva,
nella frutta secca, nell'avocado,nella soia e negli spinaci.
La Vitamina E protegge le membrane cellulari impedendo la perossidazione dei fosfolipidi di membrana protegge la vitamina A dall'ossidazione previene le patologie cardiovascolari protegge le lipoproteine dall'ossidazione.
La dose raccomandata giornaliera è di 12-13 mg.
Anche la Vitamina E, come la Vitamina C teme il contatto con l'ossigeno e il calore, è per questo motivo che, per esempio, l'olio evo non va tenuto in bottiglie trasparenti e vicine a fonti di calore. In cottura resiste abbastanza bene, ma meglio evitare tempi troppo lunghi. E' vero anche che Vitamina C e vitamine E sono ottime alleate in cucina. Infatti, la Vitamina C ha la capacità di rigenerare la Vitamina E, quindi se accoppiate, come in una citronette per esempio, danno il massimo beneficio al nostro organismo.

L'ultimo ANTIOSSIDANTE di cui si conoscono conferme scientifiche in vivo è il **Licopene.** Esso è un carotenoide contenuto in alimenti dal tipico colore rosso, giallo o arancione come il pomodoro maturo, il cocomero, il pompelmo rosa, la papaia e l'arancia, ma anche gli spinaci e alcune verdure a foglia verde.

Al contrario delle vitamine, questo carotenoide per dare il massimo in termini di antiaging, ha bisogno di lunghe cotture e di essere abbinato ad un grasso ricco di vitamina E per potenziarne l'azione antitumorale. Il licopene è il più potente antiossidante nei confronti dei raggi UVA e UVB, quindi, se assunto in quantità adeguate, ha una azione migliore di una crema antirughe.

I carotenoidi in generale, anche quelli delle carote, essendo liposolubili, per meglio assimilarli andrebbero sempre abbinati ad un grasso . Quindi, quando in estate sgranocchiamo carote a volontà per assicurarci una perfetta abbronzatura, non dimentichiamoci di abbinarle, per esempio a qualche noce.

Le Vitamine appartengono alla famiglia dei Micronutrienti e hanno svariate funzioni. Per non incorrere in carenze è, nella maggior parte dei casi, sufficiente assumere una varietà di cibi molto vasta e di tutti i colori possibili. Mangiando frutta regolarmente , ma anche verdure e legumi. Una vitamina di cui si corre il rischio di avere dele serie carenze è la Vitamina B e in particolare la B12 che troviamo prevalentemente nella carne, uova e pesce. Ne sono più soggetti i vegani. L'assunzione raccomandata è di 2,4mcg al giorno. Sembra che nessun alimento di origine vegetale possa essere considerato una fonte affidabile di questa vitamina. Questo dipende dall'inattività biologica di tali sostanze nei prodotti vegetali. In parole semplici, non sono assimilabili dall'organismo umano.

Anche I legumi , contengono Vitamina B che però spesso viene persa nell'acqua di ammollo. Un piccolo segreto per evitare la totale dispersione di questa preziosa vitamina, è quello di aggiungere del succo di limone all'acqua di ammollo.
Assumere integratori vitaminici, non è sempre raccomandabile, a meno che non vi siano delle carenze vere e proprie (ma in questo caso le dosi prescritte saranno molto alte). E' stato dimostrato scientificamente che le vitamine assunte con gli integratori, vengono assimilate solo per un 1%. Il restante 99% viene perso e non assimilato.

QUANDO FACCIAMO LA SPESA .

L'ACQUISTO E LA CONSERVAZIONE

Di fronte al nostro scaffale del supermercato non troveremo confezioni di Licopene o vitamina E, ma troveremo gli alimenti che li contengono. Basta saperli riconoscere, cucinarli nel modo corretto e abbinarli sapientemente.

Per esempio possiamo cuocere a lungo il ragù per il nostro piatto di pasta e libereremo tutta la biodisponibilità del licopene e ricordiamoci di abbinarlo sempre all'olio evo per potenziarne le proprietà antiossidanti.

Quando compriamo le arance ricordiamoci che la spremuta va bevuta entro 7 minuti per conservare tutta la vitamina C . Ricordiamci inoltre che uno spicchio di limone aggiunto ai nostri secondi ci permetterà di assimilare tutto il ferro disponibile, anche quello degli spinaci.

Bene la breve cottura delle carote per liberare i carotenoidi, ma anche essi sempre abbinati ad un grasso, è ideale anche della frutta a guscio.

E per non disperdere tutta la vitamina B dei nostri legumi, ricordiamoci di aggiungere nell'acqua di ammollo del succo di limone: 1 cucchiaio per ogni litro d'acqua.

Infine, il cioccolato rigorosamente dal 75% e mai abbinato ai latticini, altrimenti addio agli effetti benefici dei polifenoli, la stessa cosa vale anche per il tè verde.

Fonti:
http://www.eufic.org/article/it/page/MARCHIVE/expid/vitamine/;
http://www.sicurezzanutrizionale.org/
http://www.unicef.it/doc/280/i-micronutrienti-un-elemento-piccolo-ma-essenziale-per-la-crescita.htm

LA RICETTA DEL MESE

RISOTTO CON GAMBERI IN SALSA ROSA

Tempo di preparazione 40 min circa

Ingredienti per 3 persone:
120 gr di riso
210 gr di passata di pomodoro
200gr di finocchi
90 gr di cipolla rossa
brodo di pesce
20 gr di olive taggiasche denocciolate
sale 3 gr
1 cucchiaio di olio evo

Per il brodo di pesce:
Ho cotto in pentola a pressione per 20 minuti le teste e le lische di 2 orate, metà del finocchio e un porro

Per la salsa rosa:
Ho cotto 5 minuti il finocchio restante e la cipolla rossa in pentola a pressione.
Ho cotto la salsa di pomodoro per 15 minuti e poi ho unito i due ingredienti. Con un minipimer ho creato una crema morbida.

Preparazione:
Ho scaldato una padella antiaderente dai bordi alti e ho tostato il riso, senza grassi aggiungendo poco sale. Con il brodo di pesce ho cotto i
ne poco alla volta con fiamma vivace e assicurandomi che il riso fosse sempre ben coperto dall"acqua.
A 4 minuti dalla cottura ho aggiunto la salsa rosa e ho mantecato con un cucchiaio di olio evo.
Ho servito con le code di gambero saltate in padella con del pepe nero sfumato con vino bianco.