

Dalla cucina un aiuto per la longevità e la salute

Mangiare in maniera appropriata per garantirsi una vecchiaia più sana e serena. È la scelta di chi ha a cuore il destino del proprio corpo

La nutraceutica è un termine coniato nel 1989 dal dr Stephen De Felice, unendo i termini "nutrizione" e "farmaceutica" e sta ad indicare quegli alimenti ed integratori aventi proprietà tali da essere paragonati ai farmaci, senza gli effetti collaterali di questi ultimi, dal momento che la condizione fondamentale è che non danneggino la salute. A parere mio noi possiamo fare in modo che la nostra cucina diventi una vera e propria farmacia anti invecchiamento, un laboratorio per lo stare bene! Come? Agendo su 2 livelli:

1) Adottando i consigli dell'alimentazione a zona, che per l'appunto è nata per la salute e con la quale il cibo viene visto come un farmaco (assunto da noi ogni giorno, ad orari regolari, per tutta la vita), in perfetta sintonia con i concetti della nutraceutica; operando quindi le scelte corrette a livello di macronutrienti (cosa di cui ho già parlato in precedenti articoli), senza dimenticare l'assunzione regolare di micronutrienti. A tal proposito, visti i sistemi di conservazione degli alimenti, è consigliabile una regolare integrazione, oppure, nella scelta delle verdure, se non avete la possibilità di reperirle fresche, paradossalmente, è meglio acquistare quelle surgelate, in quanto vengono congelate appena raccolte, mantenendo inalterate le vitamine e le sostanze fitochimiche che contengono.

2) Utilizzando alimenti, condimenti, spezie ed infusi aventi proprietà nutraceutiche. Elenco di seguito i principi attivi di alcuni degli alimenti nutraceutici che a parere mio rivestono un'importanza prioritaria.

Omega 3

Se doveste immaginare un qualcosa che fa tutto ciò che di positivo si possa pensare in termini di salute, questi

sono gli omega 3! Infatti inducono alla produzione dei buoni eicosanoidi e ottimizzano la comunicazione ormonale interna, mettendo l'organismo in condizione di buona salute. Quindi è importante consumare in modo regolare pesci che ne contengano in buone quantità, oppure utilizzare un integratore, avendo l'avvertenza di controllare che sia distillato molecularmente, cosa che ne garantisce l'elevata purezza, meglio se addizionato di vit. E - che protegge i grassi dagli agenti ossidanti - tenendo presente che la quantità ottimale, in soggetti sani, secondo il dott. Sears, è di 2,5 grammi al giorno.

Contenuti di Omega-3 in pesce e crostacei (la quantità è in grammi rispetto ad una porzione da 100 grammi)

Salmones dell'Atlantico, di allevamento, cotto al forno/alla piastra	1.8
Acciuga europea, sott'olio, sgocciolata	1.7
Sardina del Pacifico, in salsa di pomodoro, sgocciolata, con lische	1.4
Aringa dell'Atlantico, in salamoia	1.2
Sgombro dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	1.0
Trota arcobaleno, di allevamento, cotta al forno/alla piastra	1.0
Pescespada, cotto a secco	0.7
Tonno bianco, conservato in acqua, sgocciolato	0.7
Ippoglossos nero dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.5
Pesci piatti (tipo sogliola, platessa), cotti al forno/alla piastra	0.4
Halibut del Pacifico e dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.4
Aglefino, cotto al forno/alla piastra	0.2
Merluzzo dell'Atlantico, cotto al forno/alla piastra	0.1
Cozza blu, cotta al vapore	0.7
Ostrica orientale, selvatica, cotta al forno/alla piastra	0.5
Capasanta, di varie specie, cotta al forno/alla piastra	0.3
Vongole, di varie specie, cotte a vapore	0.2
Gamberetti, di varie specie, cotti a vapore	0.3

Fonte: USDA Nutrient Database for Standard Reference

Polifenoli

I polifenoli sono antiossidanti naturali presenti nelle piante, per le quali rappresentano un mezzo di difesa dagli agenti esterni; sono molto utili come "scavenger" dei radicali liberi, in particolare possono prevenire l'ossidazione delle lipoproteine; sono accertati inoltre effetti biomedici positivi a livello cardiovascolare, di malattie legate alla senescenza e di arresto della crescita tumorale. Se ne conoscono circa 100.000, ma si pensa possano essere più di 400.000. Tre di questi polifenoli



meritano, a parere mio, un'attenzione particolare per i loro effetti anti invecchiamento e sono il resveratrolo, l'epigallocatechin 3 gallato e l'idrossitirosole. Il **resveratrolo** è contenuto in particolare nell'uva, nei frutti rossi ed in altri vegetali, e darebbe gli stessi utili risultati della riduzione calorica, senza gli effetti collaterali tipo letargia, fame, rallentamento del metabolismo, riduzione della libido ecc. e in termini di attivazione delle sirtuine, una famiglia di proteine che mantengono l'integrità delle membrane cellulari. Esperimenti condotti dal dott. Sinclair con il resveratrolo hanno permesso di allungare

la vita dei pesci rossi del 50%. Ancora una volta si ribadisce la necessità di un regolare consumo di frutta e verdura. Il secondo polifenolo è l'**epigallocatechin 3 gallato (EGCG)**, appartenente alla famiglia delle catechine, contenuto in particolare nel tè verde, è protettivo per il cervello ed è un potente antitumorale, inibendo l'azione delle proteasi, enzimi adibiti alla distruzione delle proteine, prodotti in maniera massiccia

dalle cellule tumorali in fase metastatica, inoltre pare velocizzare il metabolismo e quindi aiuti nel mantenere sotto controllo la percentuale di grasso corporeo. Quindi un regolare consumo di tè verde può effettivamente rappresentare un elisir di lunga vita; il problema è che ne servono parecchie tazze al giorno, affinché possa esplicare i suoi effetti benefici: il mio consiglio è di prepararne una bottiglia e berla nell'arco della giornata, questo accorgimento, adottato anche dal sottoscritto,

Un consumo regolare dell'olio extravergine d'oliva ci ripara dai problemi cardiocircolatori

permette a chi non ama bere molta acqua, di ingerirla con l'infuso; se il sapore del tè verde è troppo forte per il vostro palato, potete mischiarlo con un altro tè più piacevole. Il terzo polifenolo è l'**idrossitirosole**, contenuto nell'olio extravergine d'oliva, che Barry Sears paragona all'aspirina liquida, perché, proprio come l'aspirina, ma senza gli effetti collaterali nocivi di quest'ultima, inibisce gli eicosanoidi pro infiammatori, responsabili, tra l'altro, dei problemi cardiovascolari. Nel bacino del mediterraneo abbiamo una grossa ricchezza, che io definisco "oro liquido", data dall'olio extravergine d'oliva, un consumo regolare del quale, ci ripara dai problemi cardiocircolatori: non a caso gli abitanti dell'isola di Creta, per i quali il 40% delle calorie giornaliere derivano dal consumo di quest'olio, hanno una bassissima incidenza di cardiopatie. Infine l'idrossitirosole è uno dei più potenti antiossidanti finora conosciuti.

Curcuma

È una pianta utilizzata nella preparazione del Curry, che contiene una sostanza fitochimica chiamata curcumina, che ha la capacità di inibire l'enzima che produce l'acido arachidonico, il precursore dei cattivi eicosanoidi, quindi è antinfiammatoria, inoltre abbassa i livelli ematici di colesterolo ldl ed ha proprietà antiossidanti. L'utilizzo del curry in cucina, oltre a rendere più piacevole il sapore delle vivande, può diventare un utile alleato per la salute.

Zenzero

Le xantine contenute nello zenzero inibiscono due categorie di enzimi (Cox o cicloossigenasi e Lox o lipossigenasi) che portano alla produzione di eicosanoidi cattivi, quindi hanno un effetto antinfiammatorio, inoltre rendono interessante questa spezia nell'accelerare il metabolismo e nel controllo del grasso corporeo. Lo zenzero, inoltre, stimola la digestione (è però sconsigliato per chi soffre di calcoli biliari, perché stimola il rilascio della bile dalla cistifellea), la circolazione periferica, è antiossidante e abbassa i livelli di colesterolo ldl. Quindi anche l'utilizzo dello zenzero in cucina può darci un aiuto per la buona salute.

Probiotici e prebiotici dello yogurt

I fermenti probiotici dello yogurt sono in grado di superare le barriere digestive ed arrivare nel nostro intestino, colonizzarlo e riprodursi. I prebiotici, invece, non sono fermenti vivi, ma sostanze che abbassando il ph intestinale favoriscono lo sviluppo della flora batterica e l'assimilazione dei micronutrienti. Poiché la flora batterica è legata all'efficienza del sistema immunitario, lo yogurt potenzia le difese immunitarie, stimolando i linfociti ed attivando i macrofagi. In particolare è molto efficace nello stimolare l'azione del sistema immunitario intestinale tramite un'interazione tra i batteri lattici ed i batteri intestinali. I batteri lattici hanno la capacità di legarsi a dei recettori dei linfociti T. Questo dimostra inequivocabilmente l'interazione tra cibo e sistema immunitario. Un regolare consumo di yogurt è quindi una buona regola di vita. Chi fosse intollerante ai latticini può utilizzare lo yogurt di soia.

Roberto Calcagno