

ALIMENTAZIONE

FRUTTA VS RADICALI LIBERI



CONSIGLIO

Una mela al giorno toglie il medico di turno, ma anche una pesca, albicocche, ciliegie, fragole, agrumi e frutta in genere. Combatti ogni giorno i radicali liberi con la frutta, ne ricaverai salute e bellezza.

Negli ultimi decenni si è letto e parlato molto a proposito dei radicali liberi; anche la pubblicità per le creme di bellezza ha diffuso l'idea che i radicali liberi danneggino la pelle o comunque siano nemici della bellezza. L'assunto non si può negare, ma queste molecole hanno una ragione di esistere e possono provocare danni a tutti gli organi del nostro organismo, non solo estetici.

I radicali liberi sono prodotti di scarto che si formano all'interno delle cellule, sono una specie chimica molto reattiva in grado di danneggiare le strutture cellulari. La loro azione negativa si traduce in:

- Accelerazione dei processi di invecchiamento.
- Abbassamento del sistema immunitario.
- Aumento dell'insorgenza di numerose malattie e forme tumorali.

La produzione di queste molecole è un evento fisiologico e si verifica normalmente nelle reazioni biochimiche cellulari, soprattutto in quelle che utilizzano ossigeno per produrre energia e più energia produciamo più scarti ci saranno. Non possiamo evitare di produrre radicali liberi perché abbiamo bisogno d'energia ogni secondo della nostra vita ma vi sono altri fattori che portano alla loro formazione che invece potremmo evitare:

- L'esposizione ad inquinanti atmosferici.

- L'eccessiva esposizione a radiazioni ionizzanti o ultraviolette.
- L'abuso di farmaci.
- Il fumo.

Oltre ad adottare corretti comportamenti come possiamo contrastare la loro formazione o diminuire la loro attività?

Il nostro organismo riesce a tenere sotto controllo l'attività dei radicali liberi attraverso speciali sostanze: **gli antiossidanti**, che servono proprio per stimolare **il sistema immunitario e proteggere le nostre cellule dai danni dell'invecchiamento**. Tra le sostanze con maggiori **proprietà antiossidanti** ricordiamo la vitamina E, la **vitamina C**, i carotenoidi precursori della vitamina A, i polifenoli e le antocianine.

Antiossidanti della frutta

Abitudini alimentari scorrette, non equilibrate in particolare per l'apporto di grassi animali, possono contribuire alla formazione di radicali liberi in eccesso. Gli alimenti più pericolosi sono pertanto quelli ricchi di lipidi, non tanto l'olio e il burro che sono facilmente controllabili, piuttosto tutte le preparazioni che contengono grassi in grande quantità come molti preparati da forno o creme spalmabili spesso ricchi di olio di palma e tante altre preparazioni, in particolare i piatti pronti da cucinare. Tuttavia la natura ha saputo inserire in alcuni nutrienti elevate quantità di antiossidanti in modo da neutralizzare, almeno in parte, la formazione di radicali liberi.

La frutta, in particolare, è ricchissima in vitamine, soprattutto la C e la E, ed è una importante fonte di antiossidanti. Utilizzando uno schema molto semplificato, possiamo dire che per ognuno dei diversi "colori" della frutta corrispondono gruppi di antiossidanti con determinate caratteristiche, ovvero:

Frutti bianchi (come la mela): sono ricchi in quercetina, stimolatore del sistema immunitario.

Frutti blu (come le prugne e i mirtilli): sono ricchi in antocianidine, protettive delle nostre vene.

Frutti arancioni (come arance e albicocche): sono ricchi in carotenoidi, benefici per la vista oltre che per la pelle.

Frutti rossi (come anguria, fragole, ciliegie): sono ricchi in licopene, utile nella prevenzione tumorale.

Frutti verdi (come kiwi): sono ricchi in vitamina C, potente antiossidante.

È quindi importante consumare tipi di frutta sempre diversi, per potersi garantire un pool di antiossidanti il più vasto e completo possibile.

Un'altra proprietà della frutta è quella di fornire una buona quantità di **fibra**, sia solubile (contenuta soprattutto nella polpa) sia insolubile (contenuta soprattutto nelle bucce); comunque si presenti ha un effetto benefico sulla funzionalità del nostro intestino, sul metabolismo glucidico e lipidico. Per questo, sarebbe consigliabile consumare, almeno ogni tanto, anche frutta con la buccia, naturalmente lavata con molta cura, soprattutto se deve essere assunta da bambini o donne in gravidanza. Inoltre nella buccia, a volte, si nascondono altri tipi di antiossidanti, altrettanto importanti. Il limonene, ad esempio, è un terpenoide derivato dalle bucce di agrumi (presente nella parte bianca quindi commestibile) che possiede spiccate proprietà antiossidanti e antitumorali, protegge le cellule dallo stress ossidativo e dalle disfunzioni mitocondriali. Non bisogna dimenticare che la frutta è ricca anche di acqua e sali minerali ed è quindi utile per favorire l'idratazione, contrastare la ritenzione di liquidi e facilitare il transito intestinale.

Limiti ed utilizzo creativo della frutta

Come tutti gli alimenti, anche la frutta deve essere consumata con una certa moderazione poiché è ricca di **zuccheri semplici** e quindi ha un discreto valore calorico. Pertanto dovrebbe essere consumata con moderazione (circa tre frutti al giorno, pari a 400 g) soprattutto in quelle persone che devono tenere sotto controllo il proprio peso o nei soggetti diabetici.

Un'altra particolarità della frutta, è sicuramente, la sua versatilità in cucina. Oltre ad essere un toccasana per il benessere è anche buona come dessert ed è talmente bella da poter essere usata anche per decorare la tavola.

Alcuni pratici consigli:

- utilizza la frutta per realizzare dolci gustosi e privi di grassi, da consumare a fine pasto o a merenda (es. una coppa di fragole condita con un cucchiaino di cornflakes ed un vasetto di yogurt magro rappresenta un eccezionale dessert).
- Realizza squisiti frullati o frappé aggiungendo alla frutta il latte; potrai consumarli appena fatti oppure trasformarli in deliziosi sorbetti alla frutta.
- In alternativa, congela la frutta e tritala con un apposito robot da cucina per creare gustose granite completamente naturali.

Antiossidanti: i nostri alleati

Ormai da decenni i maggiori studi scientifici sull'alimentazione confermano l'importanza della frutta e ne consigliano il consumo quotidiano. Tuttavia tra i nutrienti protettivi delle cellule vi sono anche alcuni grassi come l'omega 3 che troviamo nel pesce oltre che nella frutta secca, ma anche le stesse vitamine antiossidanti come la A che troviamo in abbondanza nel regno animale, come nel latte per esempio, che tra l'altro apporta quantità interessanti di antiossidanti minerali come lo zinco e il selenio. Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte e apporta tutti i nutrienti, compreso ottime quantità di vitamina A e zinco, ma è meno grasso del latte intero con cui è fatto perché viene decremato prima della lavorazione.

Puoi leggere anche:

[Condisci sempre con l'olio d'oliva](#)
[Spezie e aromi amici della bellezza](#)

Guarda anche questo video: [Invecchiamento precoce: radicali liberi ed antiossidanti](#)

Invecchiamento precoce

L'età biologica può essere diversa da quella anagrafica. Infatti, i nostri organi e sistemi possono avere una funzionalità maggiore o inferiore. A 30 anni l'età biologica può essere di 40, o al contrario il nostro organismo può avere la funzionalità che mediamente hanno i ventenni. Lo stile di vita e l'alimentazione sono decisivi per mantenere una buona salute psicofisica. Evitare o rallentare l'invecchiamento precoce, ad ogni età, è lo scopo del programma totalmente gratuito [Guida Anti-Age](#). Con un semplice test verificherai il tuo comportamento, riceverai dei commenti e consigli personalizzati in base al punteggio ottenuto, la prima guida Anti-Age e 8 guide (2 per ogni stagione) con gli alimenti più ricchi di antiossidanti e nutrienti protettivi, oltre a gustose ricette per prepararli.