

ALIMENTAZIONE

10 CIBI VIOLA CONTRO L'INVECCHIAMENTO PRECOCE



Frutta e verdura di colore viola possiedono tante proprietà benefiche per la nostra salute, infatti sono state riscoperte negli ultimi anni come dei “super-cibi” e non mancano mai sulla tavola di chi segue un’alimentazione equilibrata, consapevole e attenta ai vantaggi che alcuni alimenti regalano. Il viola dei vegetali indica la presenza di particolari sostanze con **funzione protettiva** e **anti-age** dette **antocianine**, una classe di pigmenti appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, oltre a magnesio e altri micronutrienti essenziali per le corrette funzioni del sistema nervoso e cerebrali (cervello e facoltà intellettive). Di seguito elenchiamo gli alimenti che ne contengono maggiori quantità.

Combattere l’invecchiamento precoce

Un cattivo stile di vita, caratterizzato in particolare da:

- una scorretta alimentazione, povera soprattutto in **frutta e verdura**
- **fumo**
- eccesso di alcolici e specialmente **superalcolici**
- utilizzo smodato di farmaci
- assunzione di sostanze tossiche per l’organismo in genere
- inquinamento ambientale
- **esposizione solare** protratta troppo a lungo
- eccessivo sforzo fisico, etc.

favorisce la produzione dei **radicali liberi**. Queste molecole sono nemiche delle cellule del nostro organismo perché, se prodotte in sovrabbondanza, non solo **accelerano i processi di invecchiamento**, ma possono anche attivare meccanismi **infiammatori**, provocare **l’indebolimento del sistema immunitario** e agevolare

l'insorgenza di **numerose malattie**, **tumori** inclusi.

Per questo motivo è opportuno correre ai ripari cominciando dalla corretta, **equilibrata** e **variata** alimentazione, prevedendo quindi il consumo di sostanze che ci aiutano a contrastare l'azione nociva dei radicali liberi. Tra queste, vi sono in primis gli **antiossidanti** come le antocianine che si trovano principalmente in frutta e verdura, seguiti poi da grassi monoinsaturi come quelli dell'**olio d'oliva** e polinsaturi con funzione protettiva e preventiva delle **malattie cardiovascolari** come gli Omega-3, contenuti in ottime quantità nel **pesce azzurro**, nel salmone, nell'olio di pesce e nelle **noci**. L'organismo umano non può ovviamente fare a meno delle **proteine**, in particolare quelle ad alto valore biologico con i loro 9 aminoacidi essenziali, chiamati così perché il nostro corpo non è in grado di sintetizzarli e si devono quindi assumere dagli alimenti. Tra gli aminoacidi essenziali, vi sono anche quelli ramificati che sono molto utili per riparare le strutture proteiche danneggiate come le fibre muscolari. Un alimento che in questo senso promuove la salute è il formaggio Grana Padano DOP, in quanto contiene **tutti** questi elementi protettivi: in soli 25g apporta infatti **8,25** grammi di **proteine ad alto valore biologico**, delle quali circa il **20%** è costituito da **aminoacidi ramificati**, ed elementi ad **azione antiossidante** come zinco, selenio, e vitamina A.

Le antocianine

Studi epidemiologici indicano che le antocianine ed altre fitomolecole apportano numerosi benefici alla salute dell'organismo. Il colore viola caratteristico di tanti alimenti di origine vegetale, dai frutti di bosco come more e mirtilli alle classiche melanzane, dalle patate viola a fichi, prugne, ciliegie, etc., ci segnala la presenza di antocianine, cui spesso si aggiungono anche betacarotene, magnesio, potassio e **vitamina C**. Le antocianine (dal greco "*anthos - kyanos*", letteralmente "fiore blu") sono le sostanze coloranti o pigmenti più diffuse nel mondo vegetale, infatti sono responsabili di quasi tutte le colorazioni dei vegetali che virano **dal blu al rosso**, incluso il violaceo. Generalmente, il loro contenuto è proporzionale all'intensità del colore: ciò significa che frutta e verdura di colore viola intenso (es: melanzane, prugne, etc.) ne rappresentano una fonte primaria. Le antocianine fanno parte della famiglia dei flavonoidi, appartenenti a loro a volta alla famiglia dei polifenoli, e sono pertanto classificate come molecole con funzione antinfiammatoria ma soprattutto antiossidante. Gli antiossidanti sono particolarmente efficaci nel difenderci dall'attacco dei radicali liberi e quindi dall'invecchiamento cellulare precoce dell'organismo: queste proprietà sono fondamentali per la **prevenzione delle malattie cardiovascolari e neurodegenerative** (Alzheimer, **Parkinson**, etc.). Le antocianine sembrano rivestire un ruolo importante anche per la salute e il benessere del microcircolo sanguigno (arteriole, metarteriole, capillari e venule), oltre che avere un'azione anti-aging completamente naturale. Se desideri potenziare questo effetto e combattere ulteriormente l'invecchiamento precoce, scarica **questa speciale dieta gratuita** che prevede gustosi menù della tradizione mediterranea ricchi di antocianine ed altri antiossidanti essenziali per la tua salute.

10 cibi viola ad effetto anti-invecchiamento precoce

1. **Mirtilli neri e ciliegie**. Il loro bel colore intenso è dato appunto dalla ricca presenza di antocianine e, in particolare, di **petunidina**, una sostanza che rende i capillari più permeabili e favorisce il drenaggio dei liquidi, aiutando la circolazione sanguigna (microcircolo) e prevenendo tutte quelle patologie o disturbi legati ad una sua alterazione, per esempio l'insufficienza venosa, la fragilità capillare, la **cellulite**, etc. Inoltre, i mirtilli sembrano contrastare la perdita di memoria e i problemi legati all'età (**salute degli occhi**, invecchiamento cellulare). Provali in una **deliziosa macedonia** o in **questo sfizioso risotto**. Le ciliegie scure (nere-viola) contengono invece antiossidanti polifenoli (antociani), vitamina C e selenio, apportando quindi proprietà antinfiammatorie simili ai mirtilli.
2. **More e lamponi**. Due frutti che vengono spesso confusi per la loro forma, ma che possono essere facilmente riconoscibili in base al più alto contenuto di antocianine. Infatti le more, dal colore viola intenso quasi nero, fanno parte dei frutti che contengono la più alta percentuale di antiossidanti nonostante le piccole dimensioni. Inoltre, nella polpa troviamo un'alta concentrazione di vitamina C e nei piccoli semi la vitamina E, un altro antiossidante che agendo in sinergia con le antocianine, in particolare con la cianidina, conferisce alle more un grande potere anti-età. Invece i lamponi possono virare dal rosso acceso al viola scuro-nero: i secondi sono da preferire perché sono più ricchi di antocianine, inoltre contengono tanti **sali minerali** importanti e **vitamine** come la A e la C che aiutano a rafforzare la circolazione sanguigna e le difese dell'organismo. Provali in **questo risotto** al profumo di menta o in **questo goloso secondo** di pesce.

3. **Prugne.** Sono ricchissime di sostanze antiossidanti, come flavonoidi e polifenoli (tra cui anche le antocianine), oltre a vitamine, minerali e fibre per il benessere dell'intestino. Secondo alcuni studi, le prugne rientrano tra i frutti viola più efficaci nel neutralizzare i radicali liberi. Quelle essiccate (private d'acqua) sono ancor di più un concentrato di buoni micronutrienti, in particolare di **fibre**: ecco perché se ne raccomanda il consumo in caso di stipsi (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi), mentre in situazioni normali il suo consumo deve essere moderato in quanto l'eccesso può avere effetti lassativi.
4. **Fichi.** Sono tra i frutti estivi più amati per il loro gusto delicato e la loro dolcezza. Quest'ultima è dovuta all'elevato apporto di **zuccheri**, tuttavia rappresenta l'unico limite per il loro consumo, che deve essere ancor più moderato in chi soffre di diabete (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta e il menu appositi) o sta seguendo un regime alimentare ipocalorico (dieta dimagrante). I fichi sono una buona fonte di antocianine e di vitamina C, un antiossidante fondamentale per preservare la salute del nostro sistema immunitario e per la sintesi del collagene. Il flavonoide presente in maggior concentrazione nei fichi è la **luteolina**, che sembra giocare un ruolo particolarmente importante per la nostra salute grazie alle sue proprietà antinfiammatorie (in particolare effetto neuro-protettivo).
5. **Melanzane.** Si tratta di una tra le verdure viola più popolari, sono molto ricche di antocianine e contengono anche buone concentrazioni di vitamine, minerali e fibre. Per via di queste preziose caratteristiche nutrizionali, le melanzane possiedono un grande potere antiossidante, stimolano la microcircolazione ed aiutano a ridurre il gonfiore addominale (clicca **qui** per scaricare gratis la dieta specifica per il meteorismo). Poiché le antocianine, soprattutto la **delfinidina**, e le fibre sono contenute principalmente nella buccia violacea del vegetale, si consiglia di non pelarle ma di utilizzarle in cucina sempre intere, in modo da godere a pieno di tutte le loro buone proprietà. Provale in **questa parmigiana light**, nell'impasto di **questi deliziosi hamburger** o come ottimo **condimento per la pasta**.
6. **Radicchio.** Il radicchio rosso è uno tra gli ortaggi viola più pregiati, considerato in tutto il mondo un gioiello dell'agricoltura italiana. È una verdura assai virtuosa grazie al suo elevato contenuto di antiossidanti come le antocianine e di particolari sostanze dal sapore amarognolo che stimolano l'attività del fegato e facilitano la produzione della bile. Utilizzalo per preparare uno squisito **risotto alla trevigiana!**
7. **Cavolfiore viola.** Questa verdura deve il suo colore particolarmente acceso proprio alla presenza di antociani e di carotenoidi, che svolgono importanti funzioni antiossidanti e sono molto utili per il benessere dell'organismo. Inoltre è molto ricco di vitamina C, fibre e **sulforafano**, una sostanza che sembra possa esplicare un'azione protettiva contro i tumori intestinali, polmonari e del seno.
8. **Barbabietola.** Si tratta della migliore fonte alimentare di **betalaine**, particolari pigmenti che sembrerebbero in grado di abbassare il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e tumorali. La barbabietola contiene anche vitamina C, fibre e tanti minerali essenziali, soprattutto potassio. Provale in questo gustosissimo e coloratissimo **risotto**.
9. **Carote viola.** Sebbene possano sembrare un alimento nuovo e insolito, questo speciale ortaggio dal colore viola intenso è presente sulle tavole da secoli, solo che ultimamente se ne sta riscoprendo la popolarità proprio grazie alle sue proprietà benefiche per la salute. Si tratta infatti di un alimento con poche calorie, ad effetto antinfiammatorio e antiossidante dovuto all'elevata concentrazione di antocianine. La principale differenza con la sua variante arancione, molto più comune, consiste proprio nel fatto che le carote viola contengono meno zuccheri e sono molto più ricche di antociani. Questi ultimi, poiché abbinati ad un elevato contenuto di caroteni, fanno di questa verdura un'ottima alleata della salute degli occhi.
10. **Patate viola.** Rispetto alle classiche bianche hanno un sapore più dolce, simile a quello delle castagne, e un profumo che ricorda le nocciole. La grande presenza di antocianine, vitamine come la A, la C ed importanti sali minerali, rende la patata viola un concentrato di proprietà benefiche per l'organismo. Il suo consumo apporta un buon quantitativo di **carboidrati complessi**, perciò meglio non mangiarle come contorno bensì come primo piatto al pari di pasta e riso.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.