

ALIMENTAZIONE

## CIBI BIANCHI: PROPRIETÀ, BENEFICI E CONTROINDICAZIONI



Frutta e verdura di colore bianco si trovano in natura in numero decisamente inferiore rispetto ad altri tipi di vegetali, come quelli **verdi** o viola-blu. Per frutta bianca s'intendono mele, pere, banane, melone d'inverno, etc.; tra le verdure ci si riferisce invece ad aglio, cipolle, finocchi, **funghi** bianchi, sedani, cavolfiori bianchi, etc. Questi alimenti possiedono tante proprietà benefiche per il nostro organismo e per questo motivo non dovrebbero mancare sulla nostra tavola, specialmente quando sono di stagione. Oltre a frutta e verdura, anche altri alimenti bianchi come il latte e i suoi derivati sono essenziali per lo sviluppo e la corretta funzionalità del nostro corpo. Esistono però alcuni cibi bianchi che, se assunti in eccessive quantità, possono favorire l'insorgenza di alcune malattie come diabete, obesità, ipertensione, patologie cardio e cerebrovascolari. Scopriamo quindi quali sono i cibi bianchi che fanno bene alla salute, con tutte le loro buone qualità nutrizionali, e quelli che invece bisognerebbe limitare.

### Caratteristiche di frutta e verdura bianche

I vegetali di colore bianco si caratterizzano per:

- il contenuto di **quercetina**, una sostanza **antiossidante** appartenente alla famiglia dei flavonoidi, utile quindi per contrastare i **radicali liberi** e i processi legati all'**invecchiamento precoce**. La quercetina favorisce il ripristino della vitamina E e rafforza le difese immunitarie, infatti è nota per le sue proprietà antinfiammatorie. Alcuni studi possono dimostrare la sua presunta utilità nel trattamento e nella prevenzione di varie patologie e disturbi, infatti questo antiossidante protegge le cellule nervose e diminuisce il rischio di ictus, oltre ad essere assai utile contro l'invecchiamento cutaneo precoce e le malattie nelle quali lo **stress ossidativo** e l'infiammazione cronica ricoprono un ruolo primario. Scaricando **questa speciale dieta anti-age** potrai evitare o rallentare, ad ogni età, l'invecchiamento precoce attraverso un'alimentazione sana, equilibrata e ricchissima di sostanze antiossidanti.
- l'elevato apporto di **fibre alimentari**. La fibra è un non nutriente, nel senso che non possiede un valore

energetico in termini di calorie, ma è comunque un elemento molto importante per il corretto svolgimento di alcune funzioni fisiologiche del nostro corpo, regolarità intestinale in primis. Si compone delle parti commestibili dei vegetali che non vengono digerite e arrivano pertanto integre nell'intestino, producendo importanti effetti benefici sul nostro organismo. Il fabbisogno quotidiano di fibra alimentare di un adulto è di circa 30g e può essere facilmente raggiunto consumando abitualmente frutta, verdura, **cereali integrali, legumi** e frutta secca a guscio come **noci** e mandorle.

- lo **scarso apporto calorico** e la ricchezza di **vitamine** e **minerali**, che rendono questi vegetali ideali per il controllo del peso, o per chi vuole mantenersi in forma e in salute, agendo indirettamente anche come aiuto nella protezione delle malattie cardiovascolari (clicca **qui** per scaricare la dieta e il menu appositi). Se stai cercando di perdere peso, scarica **questo programma** di dimagrimento completamente gratuito che unisce utili consigli sull'**equilibrata** alimentazione a quelli sull'**attività fisica**. Inoltre, otterrai tanti menu già bilanciati in macro e micronutrienti, contenenti tutte le indicazioni necessarie per imparare facilmente ad alimentarsi in modo corretto e ovviamente gustosissime ricette della tradizione italiana.

## I cibi bianchi che fanno bene alla salute

1. **Finocchio**. È uno degli ortaggi bianchi con meno calorie, infatti apporta solo 9 kcal per 100 grammi: perfetto quindi da consumare come snack "spezzafame" o come contorno di un secondo a base di proteine per chi sta seguendo una dieta ipocalorica, inoltre è molto ricco di sali minerali e vitamine per il benessere dell'organismo. Il finocchio contiene anche **tanta acqua** ed oli essenziali che conferiscono a questa verdura proprietà diuretiche e digestive, per di più contrasta la formazione dei gas intestinali, favorisce una **corretta digestione** ed ha un grande potere saziante per via delle molte fibre che contiene. Provalo in **questa sfiziosa insalata** o in **questo gustoso secondo piatto**.
2. **Mela**. Le mele sono un frutto straordinario che si trova facilmente tutto l'anno, ne esistono di tante varietà, colori e gusti diversi, ma sono tutte alleate della salute di grandi e piccini. Questo frutto è ricchissimo di sali minerali, vitamine e antiossidanti (in particolare quercetina), inoltre è adatto anche ai diabetici perché il fruttosio contenuto nelle mele è metabolizzato senza l'azione dell'insulina (clicca **qui** per scaricare la dieta e il menu per il diabete di tipo 2). Contengono poi molte fibre, tra cui la pectina, che è utile contro l'ipercolesterolemia (**qui** la dieta e il menu appositi) e la stipsi (**qui** la dieta e il menu appositi). Consuma le mele in **questo morbido frullato**, in **questa torta** ideale da mangiare a **colazione** o come **spuntino**, oppure in questa golosa **insalata di riso**.
3. Cavolfiore. Questa verdura contiene poche calorie (25 per 100g) e regala un importante effetto saziante dovuto all'apporto delle fibre e dell'acqua, pertanto è ideale per favorire il benessere intestinale e per combattere la **ritenzione idrica**. I cavolfiori sono anche ricchi di sali minerali, vitamine e antiossidanti come la quercetina, inoltre fanno parte della famiglia delle crucifere e dunque contengono il sulforafano, una sostanza che sembra possa esplicare un'azione protettiva contro i tumori intestinali, polmonari e **del seno**. Grazie alla loro composizione nutrizionale, questo tipo di **cavolo** è anche utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. È consigliabile farne il pieno soprattutto in inverno perché sono **di stagione**, puoi provarli come condimento di **questa ricca pasta** o in questa **cremosissima vellutata**.
4. **Latte**. Si tratta di un alimento di origine animale, dunque che presenta caratteristiche nutrizionali molto differenti rispetto a quanto detto finora per i vegetali bianchi, tuttavia, per la sua importanza, non può essere tagliato fuori dall'elenco dei cibi bianchi con maggiori proprietà benefiche. Bere latte contribuisce infatti a soddisfare il fabbisogno giornaliero di nutrienti essenziali per la vita, in particolare di **proteine ad alto valore biologico** (dette anche proteine nobili), che comprendono inoltre gli **aminoacidi essenziali** con funzioni importantissime per la crescita e il rinnovamento delle cellule; **vitamine del gruppo B**, specialmente la **B12**, che sono fondamentali per il corretto sviluppo e funzionamento del sistema nervoso, soprattutto per quanto riguarda i più piccoli, e minerali indispensabili come il **calcio**, sostanziale per l'ossificazione di bambini e adulti, ma anche per il corretto funzionamento di cuore, muscoli e nervi. Il latte contiene anche il lattosio, uno zucchero che dona energia di pronto utilizzo, ma purtroppo alcune persone ne sono **intolleranti**: per ovviare a questo problema si possono mangiare latticini delattosati o il Grana Padano DOP perché **naturalmente privo di lattosio**. Questo formaggio, infatti, è un vero e proprio concentrato di tutti i nutrienti essenziali del latte, tranne il lattosio: in soli 25 grammi apporta 8,25g di proteine ad alto valore biologico, che comprendono anche i 9 aminoacidi essenziali, le vitamine del gruppo B, in particolare la B12, antiossidanti come zinco, selenio e la vitamina A che, oltre ad essere un potente antiossidante, interviene anche sull'acutezza visiva, l'accrescimento e altre moltissime funzioni del corpo,

infine minerali indispensabili alla salute come il calcio in una concentrazione di quasi 300 mg, la quantità maggiore e più biodisponibile tra tutti gli alimenti.

## **I cibi bianchi da limitare**

Spesso il nostro medico ci dice: “stia leggero/a, mangi in bianco!”. Il colore bianco rimanda infatti al concetto di leggerezza, purezza, genuinità e salute, pertanto si potrebbe pensare che gli alimenti bianchi non possano in alcun modo danneggiare il nostro organismo. In realtà, non tutti i cibi bianchi sono così salutari e consigliati per un consumo abbondante nell'alimentazione. In particolare, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha fissato dei limiti di consumo proprio nei confronti di due alimenti bianchi che, se assunti in quantità eccessive, possono spianare la strada allo sviluppo di numerose patologie e disturbi:

1. lo **zucchero semplice** (non solo quello bianco, ma anche quello di qualsiasi altro colore, raffinato o meno, es. **di canna**). Nella lotta contro il sovrappeso, l'obesità e tutte le patologie ad esse correlate, che si sottolinea sono sempre più presenti anche in **età pediatrica**, l'OMS ha diffuso delle linee guida specifiche per la riduzione del consumo di zucchero e, nel dettaglio, indica che gli zuccheri aggiunti devono essere al di sotto del 5% dell'apporto energetico quotidiano e cioè, in una dieta da 2.000 kcal, non più di 25 grammi (pari a circa 5 cucchiaini di zucchero)
2. il **sale**. Un suo consumo eccessivo determina un innalzamento della **pressione arteriosa**, con conseguente aumento del rischio d'insorgenza di gravi patologie cerebrovascolari. L'OMS raccomanda un consumo massimo di 5 grammi al giorno di sale, corrispondenti a circa 2 grammi di sodio die.

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