

ALIMENTAZIONE

MANGIA ROSSO: FA BENE AL CUORE E MANTIENE GIOVANI



Il colore rosso è simbolo di energia e forza. È il colore della passione per eccellenza, ma anche della vitalità e del successo. Mangiare cibi di colore rosso contribuisce a ritrovare la fiducia in sé stessi e ad allontanare la depressione. Ma dietro a questo colore si nascondono altre virtù: gli alimenti rossi sono fondamentali nella prevenzione delle malattie più diffuse. La frutta e verdura rossa contiene licopene e antociani, antiossidanti molto diffusi nel mondo vegetale. Gli **antiossidanti** noti per contrastare i radicali liberi sono numerosi e ciascuno ha funzioni più o meno specifiche, inoltre, i diversi vegetali ne possono fornire quantità più o meno abbondanti, a seconda del terreno dove sono stati coltivati, di come sono stati conservati e di come vengono consumati (crudi o cotti in diverso modo). È grazie alla forte presenza di questi antiossidanti che possiamo definire la frutta e verdura rossa una grande fonte di benessere.

Proprietà del rosso vegetale

Il colore rosso su frutta e verdura segna la presenza di **licopene e antociani**. Questi antiossidanti svolgono un'azione protettiva nei confronti di cuore e sangue, come a testimoniare che il "rosso genera rosso".

Il licopene, un carotenoide che dona colore rosso, si trova in grandi quantità nel pomodoro maturo e in quantità minori in altri vegetali come il melone e il pompelmo rosa. Al licopene si attribuisce un ruolo importante nella prevenzione in senso generale, tuttavia, per il suo forte potere antiossidante e antiinfiammatorio, sembra agire in particolare contro la **degenerazione delle pareti delle arterie** (placca ateromasica). La placca rappresenta il principale fattore di rischio per disturbi vascolari tra cui l'infarto e altre arteriopatie. Non solo. Il licopene, come gli altri carotenoidi (precursori della vitamina A), è importante per il corretto funzionamento della vista e per proteggersi dalle infezioni. Non bisogna dimenticare, inoltre, che è utile per stimolare l'abbronzatura della pelle.

Gli antociani, dei flavonoidi che donano un colore che dal rosso può arrivare a blu, sono un altro tipo di

antiossidanti, appartenenti alla famiglia dei flavonoidi (pigmenti idrosolubili) e sono molto presenti nei frutti di bosco, nelle ciliegie e nell'uva (e di conseguenza anche nel vino). È agli antociani che sono attribuite le proprietà di questi frutti di svolgere un effetto protettivo sulle pareti dei piccoli vasi, come i capillari, rappresentando un valido aiuto in caso di fragilità capillare.

Licopene e antociani sono in grado di reagire contro i **radicali liberi** in eccesso contrastandoli e riducendo così i danni che queste molecole possono provocare alle cellule ed ai tessuti. È proprio grazie al loro potere antiossidante che queste sostanze rallentano i vari processi di **invecchiamento** e limitano i danni cellulari provocati da scorretta alimentazione, sport eccessivo, inquinamento e stress.

Proprietà dei cibi rossi più diffusi

Il consumo regolare di cibi rossi, oltre a garantire l'assunzione di licopene e antociani, permette di fornire all'organismo anche altri componenti dotati di altre proprietà benefiche. Ecco alcuni esempi:

- Fragole e arance rosse sono, tra i frutti rossi, quelli più ricchi di **vitamina C**, mentre ciliegie e amarene hanno un elevato contenuto di vitamina A. Queste **vitamine** sono utili non solo per proteggere il cuore, ma in generale per la salute di tutto l'organismo, compreso il sistema immunitario.
- I lamponi e i ribes, grazie alla loro composizione in vitamine e **sali minerali**, sembrano avere proprietà diuretiche, rinfrescanti e depurative, la capacità quindi di eliminare le sostanze nocive (tossine) che si accumulano nell'organismo.
- L'anguria rappresenta un aiuto naturale contro le malattie cardiache anche grazie alla **citrulina**. Il basso indice glicemico e l'elevato contenuto di acqua, la rendono ideale anche nei casi in cui si voglia **controllare il peso corporeo**.
- I pomodori sono i maggiori fornitori di licopene e sono ricchi di acqua e fibra, tutti elementi utili nella prevenzione cardiovascolare.
- Le barbabietole rosse, o rape rosse, contengono una sostanza chiamata betaina, utile per proteggere i vasi sanguigni dalle placche che possono ostruire le arterie e creare gravi problemi cardio-circolatori.
- I peperoni rossi sono a bassissimo apporto calorico, ricchissimi di vitamina C (4 volte di più dei pomodori) e di fibra, pertanto aiutano a mantenere il corretto peso corporeo, fondamentale per il benessere del cuore e dei nostri vasi.
- Le lenticchie e i fagioli rossi sono una ricca fonte di proteine di origine vegetale e apportano aminoacidi simili a quelli della carne. Se consumati insieme ai cereali possono sostituire saltuariamente secondi di carne. Sono anche un'importante fonte di fibre.
- L'uva rossa contiene nella sua buccia il resveratrolo, un antiossidante che funge da antiaggregante piastrinico e fluidificante del sangue. Il vino rosso mantiene in parte queste proprietà, per questo ne viene consentito un moderato consumo.
- Il peperoncino rosso ha delle proprietà vasodilatatrici e anticolesterolo ormai riconosciute in ambito scientifico. Ad esse si aggiunge l'azione della vitamina PP che rende elastici i capillari e della vitamina E che aumenta l'ossigenazione nel sangue. Per questi motivi il peperoncino è utilissimo per la prevenzione e la cura dell'arteriosclerosi.

Come consumare vegetali rossi

Secondo le linee guida per una sana e corretta alimentazione, è consigliabile introdurre ogni giorno 5 porzioni tra frutta e verdura, variandone la qualità, per consentire:

- Un corretto apporto di fibra (utile per la funzionalità intestinale e per modulare correttamente l'assorbimento dei nutrienti)

- Una quantità adeguata e molto vasta di vitamine e antiossidanti (utili per il benessere dell'organismo) che contribuisca in gran parte al fabbisogno giornaliero.

I cibi di colore rosso acceso andrebbero consumati nella prima parte della giornata per conferire forza ed energia:

- Una bella spremuta di arance rosse alla mattina per iniziare la giornata piena di energia.
- Sugo di pomodori freschi per condire la pasta o il riso a pranzo, magari con una spolverata di peperoncino insieme a un secondo piatto e altre verdure.
- Fragole, ciliegie oppure ravanelli utilizzati come possibili spuntini a metà mattina o metà pomeriggio per stuzzicare la fame senza apportare troppe calorie.

Andando verso la notte, invece, dobbiamo ridurre le energie, il rosso si affievolisce, quasi a conciliarsi con il sonno:

- Lenticchie rosse da abbinare a zuppe di cereali per restare leggeri e assumere proteine vegetali.
- Barbabietole rosse insieme ad altre verdure come contorno.
- Mela o prugna tra la frutta per concludere la giornata.

Va inoltre ricordato che con pomodori, lenticchie, peperoni rossi ed anche fragole, ribes, lamponi si possono preparare gustosissimi **condimenti** per pasta e riso, oltre a pappa con il pomodoro, zuppe e passati.

Per rendere un primo ancora più saporito e raggiungere più facilmente il fabbisogno nutrizionale della giornata, è consigliabile una spolverata di Grana Padano DOP al posto del sale che oltre al sapore integra il piatto di proteine ad alto valore biologico, minerali come calcio e zinco e vitamine come la A e quelle del gruppo B in particolare la B12.