

ALIMENTAZIONE

SPEZIE E AROMI AMICI DELLA BELLEZZA



CONSIGLIO

Mangia tutti i giorni la maggiore quantità possibile di spezie e aromi perché contengono grandi quantità di antiossidanti.

Gli antiossidanti sono molecole che rallentano o prevengono l'ossidazione, le reazioni di ossidazione producono spesso radicali liberi che danneggiano le cellule dell'organismo. Come si sa i radicali liberi sono nemici della bellezza perché danneggiando le cellule peggiorano la funzionalità di organi e sistemi, quindi anche di quelli più "evidenti" come la pelle, facendoli "invecchiare" precocemente. Sono agenti antiossidanti i polifenoli, alcune **vitamine** come la C, A, E e **minerali** come lo zinco e il selenio. Alcuni studi medici hanno rilevato taluni benefici dall'assunzione d'integratori a base di antiossidanti, ma diversi altri non hanno evidenziato benefici dalle formulazioni testate; è invece certo che assumere sostanze antiossidanti attraverso gli alimenti dà benefici alla salute senza correre il rischio di eccedere nell'assunzione con dosi dannose come potrebbe accadere utilizzando gli integratori in commercio.

Leggi anche:

[Micronutrienti: le vitamine](#)

[Micronutrienti: i sali minerali](#)

Gastronomia e antiossidanti

Nella gastronomia italiana troviamo un uso molto diffuso di erbe e piante aromatiche con potere antiossidante come l'aglio, il peperoncino, il rosmarino, il basilico, il prezzemolo, ma anche di spezie come il pepe, il timo, la maggiorana, la cannella, la noce moscata, il cumino, ecc.; nelle culture orientali in genere è tradizione

consumare preparati come il curry (composto da polveri di diverse spezie) e aggiungere ai cibi polveri tratte da radici di alcune piante aromatiche, molte delle quali consumate oggi anche in occidente come la cannella e lo zenzero. Nelle ricette che appartengono alla tradizionale cucina italiana si utilizzano erbe e spezie che contengono ottime quantità di antiossidanti (valutando 100 grammi di prodotto) ma essendo generalmente utilizzate solo per insaporire le preparazioni, o per condirle, se ne usano piccole quantità, quindi per godere dei benefici che esse apportano sarebbe bene usarle più spesso e in abbondanza. Vi sono poi spezie come ad esempio il curry che ormai fanno parte anche della nostra cucina, che sono la base di certi piatti quindi le quantità utilizzate sono maggiori, ne risulta che la percentuale di antiossidanti che apportano è più elevata. Alcune spezie contengono più antiossidanti di altre. La curcuma per esempio (il maggiore ingrediente del curry estratto dalla radice dell'omonima pianta) ha un potere antiossidante molto alto e può essere usata anche da sola per colorare di un bel giallo alcuni piatti, come si fa con lo zafferano, o per insaporirli come si fa con il pepe. Anche la cannella in polvere può essere utilizzata per insaporire cospargendo dolci, frutta, gelati. Nella gastronomia italiana si usa spessissimo insaporire primi e secondi con il Grana Padano DOP, ma pochi sanno che anche questo formaggio contiene ottime quantità di antiossidanti come la vitamina A e minerali come lo zinco e il selenio, non dimentichiamo inoltre l'italianissimo olio extra vergine di oliva che apporta ottime quantità di vitamina E.

Le occasioni per consumare le spezie e gli alimenti che contengono antiossidanti sono tante, accontentano tutti i gusti e non hanno controindicazioni per la salute salvo intolleranze specifiche. Oltre a ciò le spezie possono essere utilizzate al posto del sale per insaporire i cibi limitando l'apporto di sodio nella dieta senza rinunciare al sapore .

Guarda anche il programma "**Guida Anti-Age**" che propone una dieta particolarmente ricca di antiossidanti e sostanze protettive.