

Contro lo smog...mangia a colori

Con l'arrivo del freddo, in molte città italiane scattano "le giornate senz'auto" o le "domeniche ecologiche" che di fatto ci "costringono" a lasciare l'auto in garage in favore dei mezzi pubblici, oppure della bicicletta o di lunghe passeggiate. E la ragione che spinge molti Comuni a "correre ai ripari" è **l'inquinamento**.



Con il freddo, infatti, si usa più spesso la macchina e si accende il riscaldamento, con il risultato di fare aumentare lo smog e, in particolare, **le famigerate PM10, le polveri sottili**, che proprio per le loro piccole dimensioni, inferiori a 10 millesimi di millimetro, una volta ispirate superano i filtri naturali dell'organismo, riuscendo ad **arrivare a bronchi e polmoni**. Con danni per la salute.



Lo smog infatti crea una condizione costante di **infiammazione** e aumenta la quantità di **radicali liberi**, che con il tempo possono originare disturbi all'apparato respiratorio e cardiocircolatorio.

Un aiuto dalla dieta

Evitare del tutto lo smog è impossibile, ma si possono limitare i danni delle polveri sottili con la **dieta mediterranea**. Considerata da studi scientifici "la migliore del mondo", grazie alla presenza di frutta, verdura e legumi, alimenti ricchi di **antiossidanti**, potenzia il sistema immunitario, contribuendo a contrastare le patologie cardiovascolari e respiratorie, ma anche l'invecchiamento precoce e le malattie degenerative.



Il consiglio è quindi quello di introdurre quotidianamente nella dieta frutta e verdura. Un buon parametro è sceglierla di cinque colori diversi: rosso, giallo, arancio, verde, bianco e viola, per assicurarsi un giusto apporto di vitamine e sali minerali preziosi per la salute, come rame, zinco, selenio. Vediamo allora qualche alimento “nemico” dell’inquinamento, scegliendo tra quelli di stagione.

La verdura, i colori autunnali del benessere

Spesso con il freddo si tende a mangiare cibi più calorici e a tralasciare la verdura. È proprio in questo periodo, invece, che bisogna assumerne di più. Tra i vegetali di stagione di colore arancione, le **carote** e la **zucca**, sono ricche di betacarotene, precursore della vitamina A, che aiuta a mantenere in salute la pelle e le mucose dell’apparato respiratorio.



Una sfumatura di benefico **verde** in tavola ci arriva dagli **spinaci**, ricchi di vitamine C ed E, ferro, calcio, potassio e folati, ma anche di betacarotene. Per un giusto apporto di vitamina C, che si deteriora con la cottura, si possono consumare anche crudi, conditi con olio extra vergine di oliva, oppure cotti al vapore o saltati in padella. Sì anche all'**insalata**, scegliendo una qualità a piacere, dal momento che tutte sono ricche di vitamine e sali minerali, ma anche di **glucosinolati**, che aiutano a depurare l'organismo.



Per tocco di **rosso**, la verdura “principe” sono i **pomodori**, che si possono trovare in tutte le stagioni. Ricchi di vitamina C e di licopene, si possono consumare sia crudi in insalata, sia sotto forma di **passata**, magari per accompagnare un piatto di pasta integrale, dal momento che la cottura aumenta la biodisponibilità del licopene che viene così assimilato meglio dall’organismo.



Infine, sulle tavole autunnali non dovrebbero mai mancare i **cavoli**, ricchi di vitamine A e C, di folati e fibre. Si possono scegliere a piacere le diverse varietà, come il cappuccio, il cavolo rosso, i cavolini di Bruxelles, la verza oppure il kale, da consumare crudi o cotti.

Le sfumature della frutta

Contro i danni dello smog, i frutti dell'autunno, come **arance**, **mandarini**, **clementine**, ma anche **limoni**, **pompelmi** e **kiwi**, che riassumono le sfumature del giallo, dell'arancio e del verde, sono considerati gli antiossidanti per eccellenza, perché ricchi di vitamina C.



Si possono mangiare così come sono, oppure sotto forma di spremute. Il consiglio è però quello di berle appena fatte, perché con il tempo la vitamina C perde le sue proprietà benefiche. No quindi alle preparazioni “del giorno prima” o a spremute conservate in frigorifero.



Un frutto un po' "dimenticato", forse perché troppo "brigoso" da sbucciare, è la **melagrana**, i cui chicchi sono ricchi di polifenoli, flavonoidi e vitamina C. Versatile e gustosa, si può assumere anche sotto forma di marmellata o di succo, oppure come ingrediente di macedonie e insalate.

Contro lo smog, benessere da bere

Soprattutto dopo una giornata fredda, l'ideale è un bel tè caldo, da scegliere **tra tè verde o tè nero**, o alternandoli. Questa bevanda che arriva dall'Oriente, infatti, contiene polifenoli e bioflavonoidi, nemici dei radicali liberi. Ogni occasione è buona per un tè, dalla colazione del mattino, o durante le pause per la merenda e lo spuntino. Gli Orientali, poi, lo bevono anche ai pasti principali.



Contro i radicali liberi, sì anche a tisane a base di **zenzero**, che si può anche aggiungere, volendo, ai cibi, sia crudo che cotto.

E ci sono anche i...peccati di gola

I golosi ne saranno felici. Perché il **cioccolato fondente** è ricco di polifenoli e flavonoidi, potenti antiossidanti. Meglio scegliere la versione con una percentuale di cacao superiore al 75% e non esagerare con la quantità, soprattutto se si è a dieta.



Da sola o come spuntino, si può infine assumere **frutta secca**. Mandorle, nocciole, noci, arachidi, anacardi e pistacchi sono ricchi di Sali minerali, soprattutto di selenio, oltre che di vitamina E. Attenzione, però, la frutta secca è molto calorica, e non bisogna superare i 30 grammi al giorno, corrispondenti a circa 4-5 noci o a 10 mandorle.

