

Fai il pieno del “Fattore B”

La vitamina B12 non dovrebbe mai mancare nella nostra alimentazione, soprattutto a partire dai 50 anni, quando il corpo fa più fatica ad assimilarla. Ma anche le altre vitamine del gruppo B sono essenziali per il nostro benessere.



Favorisce la sintesi del DNA, aiuta la crescita, regola i cicli del sonno e dell'umore, previene la depressione e rallenta il declino cognitivo negli anziani, prevenendo Alzheimer e demenze. È la vitamina **B12** una delle più importanti del gruppo B. In Italia, si stima che circa il 10% degli adulti con più di 60 anni ha una carenza di questa vitamina, poiché, dopo questa età, l'organismo può avere difficoltà ad assimilarla. L'eventuale carenza, e l'eventuale ricorso a integratori sotto prescrizione medica, si può valutare attraverso un semplice esame del sangue.



Si introduce con la dieta

In generale, tuttavia, la B12 si può introdurre con la dieta. Si trova quasi esclusivamente in alimenti di origine animale, come **pesce, molluschi, uova, carne e formaggi**, oltre che in alcuni tipi di alghe. L'alimento che ne è più ricco in assoluto sono **le vongole**. Un bel piatto di spaghetti con le vongole è in grado, infatti, di fornire la razione giornaliera raccomandata, che è pari a 2,4 microgrammi per un adulto.



Al fabbisogno di vitamina B12, poi, va affiancato quello di vitamina **B9**, vale a dire l'**acido folico**, che si trova nei **legumi, nei cereali integrali, ma anche nelle fragole, meloni, kiwi, arance e agrumi**. La loro azione combinata contrasta l'invecchiamento precoce ed è utile per tenere sotto controllo il livello di omocisteina, un aminoacido collegato all'aumento di malattie cardiovascolari e aterosclerosi.



Le vitamine del **Gruppo B** sono in tutto sette: B1, B2, B3, B5, B6, B9 e B12. I numeri mancanti, per esempio, B4 o B7 si riferivano a sostanze poi non più considerate come vitamine.

Dove trovarla

La vitamina **B1** si trova in patate, nocciole, orzo e ceci. La **B2** si trova invece nel formaggio, nel latte, nelle uova e nelle mandorle. La **B3** abbonda nei pomodori, nei mirtilli, ma anche nel pesce spada e nei funghi. La **B5** si trova nelle arachidi, nei crostacei e nei piselli. La **B6** è presente in pesci come il tonno e il salmone, ma anche nelle banane, nelle lenticchie e nelle carote.



Tutte le vitamine del gruppo B, in genere, hanno un effetto energizzante, esercitano un'azione antidepressiva e favoriscono il buonumore. Unico neo: i cibi che le contengono, in genere, sono piuttosto calorici e devono essere assunte in quantità moderate da chi segue una dieta dimagrante.



Vi lasciamo allora una ricetta per fare il pieno di vitamine del gruppo B

Gnocchetti sardi con vongole e bottarga

Ingredienti

- 400 gr di gnocchetti sardi
- 1 kg di vongole
- 400 gr di pomodori ciliegino
- 4 spicchi di aglio
- 10 gr di bottarga di tonno grattugiata
- 1 scalogno
- 1 bicchiere di vino bianco
- Olio extra vergine di oliva q.b.

Pulite le vongole, poi versate in una padella un filo di olio evo e gli spicchi d'aglio. Quando saranno rosolati, toglieteli e aggiungete le vongole. Lasciate cuocere a fuoco basso e coperte, finchè non cominceranno a schiudersi. Unite quindi il vino bianco. Prendete una ciotola, appoggiatevi sopra un colino e scolate le vongole filtrando il liquido di cottura. Tenetene da parte un paio di mescoli, poi sgusciate le vongole. Lavate e tagliate a pezzetti i pomodorini, tritate lo

scalogno.



Fate rosolare in una padella con un filo di olio, aggiustate di sale e di pepe. Fate appassire per 3 minuti a fuoco lento, aggiungendo qualche cucchiaino del liquido di cottura delle vongole. Quando sarà sfumato, aggiungete le vongole sgusciate e lasciate cuocere per altri due minuti. Mettete a bollire gli gnocchetti sardi in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, poi uniteli nella padella alla salsa di vongole e pomodorini. Mescolate e servite con una spolverata di bottarga di tonno.