

## Alimentazione

### L'altra cucina

Le molte virtù delle bacche di Goji. Forse troppe?

Capita che compaiano periodicamente sul mercato alimenti presentati come elisir di lunga vita. Ora è il caso delle bacche di Goji, piccoli frutti rosso arancio, di *Lycium barbarum* e *Lycium Chinense*, due piante di origine orientale (Tibet, Himalaya, Mongolia), baluardo della medicina cinese. Da noi vengono vendute essiccate, o in sciroppo, o in polvere incapsulata. Per il loro contenuto di vitamine C ed E, di carotenoidi, sali minerali e via dicendo (come, del

resto, i frutti di bosco, gli agrumi ecc.), alle bacche di Goji si attribuiscono capacità antiossidanti, energetiche, antidepressive, ringiovanenti, stimolanti del sistema immunitario, antitumorali, dimagranti... Insomma, troppe virtù. E attenzione: queste bacche sono del tutto controindicate per chi prende farmaci anticoagulanti, regolatori di pressione, o per il diabete.

Roberta Salvadori

© RIPRODUZIONE RISERVATA

# Chi mangia due porzioni di frutta fresca ogni giorno conserva il **buonumore**



L'esperto risponde

alle domande dei lettori sui temi di nutrizione all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>

**Preziosi nutrienti**  
All'origine di questo beneficio principi antiossidanti e antinfiammatori che proteggono il sistema nervoso

La frutta potrebbe aiutare a tenere lontana la depressione. Lo suggerisce uno studio pubblicato dall'*European Journal of Clinical Nutrition*. Ricercatori australiani, sulla base dei dati relativi a più di 6 mila donne di mezza età seguite per 6 anni, hanno osservato come quelle che consumavano almeno 2 porzioni di frutta al giorno avessero una probabilità di soffrire di sintomi depressivi — o di andarsi incontro successivamente — del 14% e del 18% inferiore rispetto a quelle che ne mangiavano meno. La verdura, invece, non sembrava incidere.

In tavola

Sostanze	Fonti principali	Ruolo ipotizzato
Carotenoidi	Carote, zucca, spinaci, pomodori, albicocche, melone	Proprietà anti infiammatorie e antiossidanti contrastano lo stress ossidativo sul sistema nervoso centrale, associato a depressione
Flavonoidi	Agrumi, mirtillo, mele, fragole, melagrane, cipolle, prezzemolo, tè	
Omega 3 a lunga catena	Pesci grassi (sardine, salmone, tonno, sgombro)	Principali costituenti delle membrane dei neuroni. Un alto consumo sembra ridurre il rischio di depressione
Folati	Arance, broccoli, fagioli, spinaci e altre verdure a foglia verde	Coinvolti nella formazione di neurotrasmettitori, riducono i livelli di omocisteina nel sangue, associata in concentrazioni elevate a un aumentato rischio di depressione
Vitamina B6	Cereali integrali, pesce, carne, latte, uova, noci, spinaci, banane, legumi	
Vitamina B12	Alimenti di origine animale	

«Quanto emerge da questa ricerca — commenta Giovanni Camardese, responsabile dell'Unità dei disturbi depressivi al Policlinico Gemelli di Roma — è ovviamente interessante più per rafforzare il ruolo positivo della frutta che per sminuire quello della verdura. È assai

probabile, infatti, che frutta e verdura agiscano sinergicamente: lo si è osservato anche in un'altro studio, questa volta canadese, condotto su circa 10 mila persone e pubblicato su *Preventive Medicine*, secondo il quale una dieta ricca di frutta e verdura può ridurre l'insor-

genza di disturbi depressivi anche del 27% tra coloro che ne consumano le quantità più elevate. Le sostanze antiossidanti e antiinfiammatorie, come carotenoidi e flavonoidi di cui sono ricchi questi alimenti, possono ridurre gli effetti dannosi dello stress ossidativo sul sistema nervoso centrale. Tale stress può avere ripercussioni negative anche su alcuni neurotrasmettitori (serotonina, noradrenalina, dopamina) che contribuiscono alla regolazione del tono dell'umore e condizionano il manifestarsi di sintomi depressivi. Non dimentichiamo, comunque, che i vegetali apportano anche altre sostanze che possono avere un ruolo nel ridurre il rischio di depressione».

Quindi dieta ricca di frutta e verdura. E poi? «Varia, piacevole per gli occhi e il palato, ispirata al modello mediterraneo, — dice l'esperto — con preferenza per cereali integrali, olio extravergine d'oliva, pesce, legumi, frutta secca a guscio, e con moderate quantità di latticini e carni magre. Questi ultimi (come il pesce) sono fonti di vitamina B 12.

La B 12 (come la B 6 e l'acido folico) è coinvolta nel metabolismo della omocisteina (sottoprodotto della digestione delle proteine), che è stata associata a un aumentato rischio di depressione».

Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### La ricetta della salute

## Macedonia invernale con noci e melagrana

**Ingredienti per 4 persone:** 2 kiwi,  $\frac{1}{4}$  di baccello di vaniglia, il succo e la buccia grattugiata di 1 limone, 2 pere, 2 arance, 1 cucchiaino di miele d'acacia, 8 noci, 2 cucchiaini di chicchi di melagrana.



**Preparazione:** sbucciare i kiwi, tagliarli a cubetti, bagnarli con poco succo di limone, aggiungere la vaniglia tagliata in piccoli pezzi, mescolare e marinare per 30 minuti. Sbucciare le pere, tagliarle a dadini, bagnarle con succo di limone mescolato con la buccia e il miele. Sbucciare a vivo le arance, tagliarle a dadini e mescolarle con le pere e i kiwi privati della vaniglia, trasferire in coppette e ricoprire la frutta con le noci sgucciate tritate grossolanamente e i chicchi di melagrana.

**Valori nutrizionali per porz.:** proteine g 3, grassi g 6 (di cui saturi g 0,5), carboidrati g 26, energia kcal 163, colesterolo mg 0

Ricetta dello chef Giuseppe Capano

### Il commento

Cioccolato, gelato, biscotti... hanno davvero le proprietà rasserenanti che a essi attribuiamo. In uno studio (su *Health Psychology*) condotto su un centinaio di studenti, ricercatori dell'Università del Minnesota hanno concluso che il consumo di *comfort food* migliora davvero l'umore, ma non più di altri alimenti. In sintesi: un altro mito da ridimensionare.

## MELATONINA ACT

MELATONINA ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE

MELATONINA 1 mg ACT  
150 COMPRESSE

MELATONINA ACT GOCCE  
INTEGRATORE ALIMENTARE 15 ml



MELATONINA 1 mg ACT  
120 COMPRESSE

1 mg = 2 gocce  
300 GOCCE



NOVITA'  
Da oggi anche in gocce

IL BUON SONNO  
A SOLI  
€9.90  
IN FARMACIA



60 COMPRESSE

60 COMPRESSE



MELATONINA 1 mg + FORTE 5  
e VALERIANA 45 mg  
ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE

VALERIANA ACT  
INTEGRATORE ALIMENTARE 125 mg

Distribuito da: F&F s.r.l. - tel. 031 525522  
mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it

VALERIANA ACT

## Diminuiscono i bambini sovrappeso, ma ancora uno su tre ha addosso parecchi chili da smaltire

Finalmente una buona notizia: dopo anni in cui il numero di bambini e adolescenti obesi e sovrappeso è sempre stato in continua crescita, gli ultimi dati del Sistema di sorveglianza «Okkio alla salute» indicano che c'è una prima, lieve flessione dei piccoli italiani con problemi di bilancia. Vietato abbassare la guardia, però, perché tuttora il 30% dei ragazzini ha addosso chili di troppo e se si sconfinano nell'obesità i guai sono davvero tanti.

Stando agli studi presentati all'ultimo congresso internazionale Excellence in Pediatrics di Dubai, infatti, l'eccesso di peso quasi raddoppia la probabilità di avere la pressione alta già alle elementari e spiana la strada al fegato grasso, un problema che riguarderebbe quasi la metà dei ragazzini obesi.

E non basta: una ricerca dell'ospedale Bambino Gesù di Roma ha da poco dimostrato che il

### Conseguenze

A causa del dilagare del grasso in eccesso l'aspettativa di vita dei giovani potrebbe essere inferiore a quella dei loro padri

9% dei bimbi sovrappeso ha alterazioni alla retina, assenti nei coetanei normopeso.

«Chi è obeso da piccolo lo sarà quasi certamente da adulto, con serie conseguenze mediche e socioeconomiche: l'aspettativa di vita dei giovani, oggi, è inferiore a quella dei loro padri proprio per il dilagare del grasso in eccesso — osserva Maria Rosaria Filograna, referente per gli stili di vita dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza Paidòss —. L'obesità infantile, oltre ad aumentare il rischio cardiovascolare e favorire la comparsa del diabete fin da giovanissimi, facilita lo sviluppo di malattie ortopediche e crea grossi disagi psicologici. Un bimbo obeso deve essere controllato con bilanci di salute dedicati in cui misurare pressione, colesterolo, trigliceridi, glicemia, indice di massa corporea e funzionalità epatica; se si sospetta una steatosi al fegato, servono anche

ecografie periodiche all'addome; tornare normopeso riporta talvolta nella norma pressione e funzionalità epatica, ma il vero obiettivo è impedire ai bambini di accumulare troppi chili, grazie a una dieta corretta, un'adeguata attività fisica e un'opportuna educazione alimentare in ambiente familiare e scolastico».

Contro l'epidemia di obesità infantile si può agire, come hanno spiegato gli esperti Paidòss: rendendo le città «amiche» di pedoni e ciclisti per favorire il movimento, adottando etichette nutrizionali più chiare, prestando attenzione ai menu delle mense scolastiche, mettendo un freno alla pubblicità del «cibo spazzatura».

Nella vita quotidiana, poi, i genitori possono fare tantissimo, ad esempio seguendo le «Dieci azioni» antiobesità del progetto MiVoglioBene della Società italiana di pediatria preventiva e sociale ([www.sipps.it](http://www.sipps.it)). «La prevenzione inizia in gravidanza, con un'alimentazione sana e varia; nei primi mesi di vita il pilastro per la salute futura dei bambini è l'allattamento al seno, perché riduce il rischio di obesità e altre malattie — spiega Giuseppe Di Mauro, presidente Sipps —. Lo svezzamento, poi, deve essere una «educazione al gusto»: pappe colorate, ricche di frutta e verdura senza troppo zucchero o sale abitano ad apprezzare i vegetali. No alle bevande zuccherate, che siano tè o camomilla o bibite gassate».

Le regole stilate dai pediatri ricordano l'importanza di consumare porzioni non troppo abbondanti e di abbandonare il biberon entro i due anni, perché porta a introdurre più latte (e calorie) del necessario senza che il bimbo se ne renda conto, visto il piacere che prova nella suzione. Da «vietare» i cibi ricchi di grassi e troppo calorici, che stando a un'indagine presentata al congresso di Dubai, oltre a favorire l'accumulo di chili, aumentano il rischio di colesterolo alto, stitichezza cronica, deficit di vitamine e minerali, e riducono le capacità di attenzione e concentrazione. «E mai rinunciare alla prima colazione — conclude Di Mauro — pensando di «tagliare» calorie: quelle introdotte al mattino vengono bruciate nella giornata, mentre saltare il primo pasto aumenta il pericolo di obesità».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA