

CIBO E SALUTE E' in arrivo l'"americana"

Il vaccino antinfluenzale? Frutta e verdura fresca

E' confermato scientificamente che una dieta corretta ricca di frutta fresca, verdura e ortaggi di stagione aiuta a combattere in modo naturale l'influenza che secondo le previsioni rischia di colpire sei milioni di persone. Per combattere il ceppo di quest'anno, che sarà "americano", ideali arance e kiwi con la loro super vitamina C, anche se si devono ancora attendere alcune settimane per le produzioni nazionali, ricordiamo ad esempio che il kiwi italiano non potrà stare sui banchi di vendita prima del 6 novembre.

A sono anche molti altri i frutti delle campagne in grado di contribuire alla prevenzione della malattia grazie agli elevati contenuti in vitamina C. Uva, peperoncini, peperoni, cavoli, spinaci, broccoli, radicchio, pomodori, sedano, kaki, fichi d'India ed anche mele sono solo alcuni esempi di frutta e verdura di stagione che possono garantire un apporto rilevante di vitamine di fronte all'avanzare dell'influenza. L'alimentazione può essere un valido contributo per prevenire i sintomi influenzali come mal di gola, febbre, disturbi intestinali, nausea e dolori muscolo-scheletrici. Il cavolo, contiene una buona quantità di ferro, vitamina C e preziosi sali minerali. Cotto a vapore è molto efficace contro le affezioni delle vie respiratorie e alcuni disturbi intestinali. Il suo succo ha proprietà antinfiammatorie e antidolorifiche, può essere utilizzato per fare dei massaggi e le sue foglie riscaldate e applicate sulla parte indolenzita, calmano il dolore. La cipolla ricca di vitamine e sali minerali, è un antisettico naturale, è espettorante, disinfetta l'intestino e cura i geloni. L'aglio grazie alla notevole quantità di ferro, sali minerali e svariate vitamine (A, B1, B2, PP e C) è molto efficace per combattere catarrhi bronchiali, febbri, ed è un ottimo antisettico contro le malattie infettive. Inoltre l'aglio può contrastare fastidiosi dolori alle ossa e ai muscoli, se schiacciato con olio di oliva caldo e limone può essere utilizzato per massaggiare la parte dolorante. Il finocchio, risulta ottimo per combattere la nausea, la digestione difficile e la stitichezza. Le mele e le pere, invece aiutano a mantenere sani i nostri polmoni e migliorano sensibilmente le condizioni delle nostre vie respiratorie. In particolare, le pere espellono il catarro dissolvendolo e se bollite e accompagnate dal miele riescono a curare perfettamente sia l'afonia che la raucedine. La carota è indicata nella cura delle malattie dell'apparato respiratorio (dal semplice raffreddore alla più impegnativa bronchite cronica fino all'asma) e nella prevenzione delle malattie infettive. Il sedano, grazie alla notevole ricchezza di minerali è un drenante particolare delle vie respiratorie. Le arance made in Italy che stanno giungendo a maturazione sono ricchissime di vitamina C (50 mg per ogni 100 gr) e aiutano il nostro organismo ad assorbire il ferro dai vegetali e stimola le difese del sistema immunitario, prevenendo i fastidiosi raffreddori. Oltre a proteggerci dalle forme influenzali, le arance aiutano a prevenire i disturbi cardio-vascolari e a svolgere azione antistress. Ricche anche di calcio (49 mg ogni 100 g) sono utili nella prevenzione di fragilità ossea e osteoporosi.

E se frutta e verdura si confermano come "vaccino" naturale per combattere i malanni dei primi freddi, proprio il clima sta suggerendo possibili modificazioni nelle coltivazioni. Ad esempio in questi giorni sono state raccolte le prime "noccioline" seminate nella pianura padana come alternativa alle coltivazioni tradizionali, una pianta resistente al caldo che non necessita di acqua se non nella fase iniziale. Le "noccioline padane" hanno superato le più rosee previsioni, un successo che apre la prospettiva di passare dagli attuali 250 ai diecimila ettari coltivati nel 2007, che riuscirebbero peraltro a soddisfare appena il 5 per cento del consumo nazionale di "noccioline" che è aumentato per raggiungere le 30.000 tonnellate (600.000 tonnellate nell'Unione Europea) ma dipende quasi totalmente dalle importazioni. In realtà la coltivazione dell'arachide in Italia era presente nel secolo scorso a partire dal 1870 e prima di andare incontro ad un rapido declino aveva raggiunto i suoi massimi in diverse regioni, dal Piemonte alla Sicilia, con notevole sviluppo in Veneto e in Emilia.