

## Le doti insospettabili di frutta e verdura

Si sa che la verdura fa bene e altrettanto la frutta, ma ci sono anche luoghi comuni da sfatare, ad esempio che alcuni prodotti siano eccessivamente calorici, e di conseguenza ingrassino, come frutta secca, o la stessa patata. E invece tutti i prodotti della natura hanno davvero doti insospettabili e spesso sconosciute e o sottovalutate. E' il caso della patata, che Dop e arricchimenti a parte, e' ricca in carboidrati (circa 26 grammi in una patata di 150 g, cioè di medie dimensioni), ma presenti principalmente sotto forma di amidi, che si ritiene abbiano effetti fisiologici pari a quelli delle fibre alimentari. Sono inoltre fonte di importanti vitamine e minerali. Una patata di medie dimensioni (150 g), consumata con la buccia, fornisce 27 mg di vitamina C (45% della dose giornaliera raccomandata), 620 mg di potassio (18% della dose giornaliera raccomandata), 0,2 mg di vitamina B5 (10% della dose giornaliera raccomandata), e contengono svariati composti quali i carotenoidi e polifenoli.

Mentre la frutta secca, morbida e tostata, sta diventando molto importante per fornire all'organismo quel quantitativo di acidi grassi Omega 3 ormai da tutti ritenuti indispensabili al buon funzionamento dell'organismo. Molti ricorrono a integratori quando potrebbero tranquillamente usare cibi di normale reperibilità: per avere almeno 12 g di omega 6 e 3 g di omega 3 (una dose ragionevole per chi segue un'alimentazione da 1.800 kcal al giorno) bastano 35 g di noci oppure 100 g di salmone al naturale + 20 g di olio di girasole crudo. Abbinare poi frutta secca e frutta fresca, pare sia la dieta ideale per lo sportivo: tre noci o tre mandorle, poche arachidi e due prugne secche sgusciate e un pò di pere, mele e susine fresche. La conferma delle proprietà benefiche di questi alimenti sono confermate dalle ultime ricerche scientifiche dei laboratori Fleming di Brescia. Secondo il dott. Colombo - direttore sanitario del centro, specialista in microbiologia e patologia clinica che ha collaborato con Milan lab, sostiene che "Mandorle e noci hanno l'attitudine a diminuire il colesterolo e i trigliceridi, abbassano l'insulina (regolarizzando il senso della fame) perché sono l'unico prodotto naturale vegetale che contiene Omega 3. Questa sostanza non viene prodotta in autonomia dal nostro corpo e può essere assunta solo con l'alimentazione. L'Omega 3 è un anti-infiammatorio, evita le aggregazioni di piastrine e armonizza i tre sistemi fondamentali che ci mantengono giovani: sistema nervoso, immunologico ed endocrino". Inoltre, per uno sportivo la frutta secca fornisce energia e vitamine in tempi rapidi, come le arachidi, che contengono in forma concentrata tutti i principali elementi nutritivi. Per contro, le prugne secche non solo sono disintossicanti per l'intestino, ma hanno un alto potere antiossidante per combattere la formazione dei radicali liberi prodotti dall'attività sportiva. Considerando che tre sono i parametri fondamentali per seguire un atleta: stress atletico, equilibrio degli Omega e stress ossidativo, risulta evidente il vantaggio che deriva dall'introduzione nella dieta giornaliera di dosi di prugne e frutta secca.