



Amichemie... È ORA DI RICOMINCIARE...

Dopo i bagordi delle feste è ora di tornare a regime per cui non vi dico naturalmente la dieta da fare perché per questo dovete andare da uno specialista dietologo, ma se avete un'alimentazione sana penso sia utile capire la validità di alcuni elementi di seguito scritti, che vi aiuteranno a ripristinare il vostro equilibrio organico.

Molti alimenti della dieta mediterranea, tipica della nostra tradizione, contengono una serie di sostanze in grado di prevenire pericolose malattie e, in alcuni casi, di aiutare la guarigione.

Lo yogurt

Preziosa fonte di calcio, contiene i lattobacilli che si stabiliscono nell'intestino e lo proteggono dall'eventuale attacco di microrganismi dannosi.

L'olio extra verginedi oliva

L'equilibrio degli acidi grassi che lo

compongono lo rende particolarmente adatto alla prevenzione di disturbi, come l'aumento del colesterolo e dei trigliceridi (zuccheri) nel sangue, legati a un alterato metabolismo dei grassi (l'insieme dei processi di assimilazione e smaltimento di questi nutrienti).

Il pomodoro

Molto usato nella nostra cucina, protegge i vasi sanguigni e il sistema immunitario, perché ricco di vitamina C. Contiene anche il licopene, una sostanza potentemente antinfiammatoria, anti-invecchiamento, dalle proprietà elasticizzanti e anti-tetà per la pelle.

Gli alimenti ricchi di fibra

Sono cibi come la frutta, la verdura, i legumi, il pane e la pasta, specialmente se integrali. La fibra aiuta l'organismo a depurarsi facilitando il lavoro dell'intestino. È importantissima nella regolazione della funzionalità intestinale e nel

rallentare l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri.

L'acqua

È fondamentale se si vuole depurare e rigenerare l'organismo. Bere abbondantemente (fino a 2 litri al giorno) permette di eliminare, attraverso i reni, le tossine accumulate ogni giorno dall'organismo. L'acqua più adatta a questo scopo è quella con pochi sali minerali disciolti (acqua oligominerale). Se non si riesce a bere acqua semplice si può ricorrere a tisane e tè non dolcificati.

LE VITAMINE AMICHE DELLA PELLE

Per una pelle compatta e luminosa possono essere d'aiuto alcune vitamine, in particolare le vitamine E, A e C, tre potenti antiossidanti naturali, in grado di contrastare i radicali liberi, molecole prodotte dall'organismo che accelerano l'invecchiamento.

La vitamina E è un potente antiossidante e protegge i tessuti dall'invecchiamento. È presente in quantità elevata nel fegato, nel rosso d'uovo e in tutti i grassi insaturi: l'olio di oliva, ma soprattutto altri oli vegetali, come quello di germe di grano, mais, girasole, vinnaiolo, soia. Il fabbisogno di questa vitamina è di 8 milligrammi al giorno (mezzo rosso d'uovo, 100 grammi di fegato, un cucchiaino di olio di girasole).

La vitamina A mantiene integre le funzioni delle cellule della pelle e combatte la cute ruvida e secca. È diffusa in pochi alimenti animali come il fegato mentre esiste come betacarotene, un precursore che poi si trasforma in vitamina A, in molti vegetali, in particolare nei peperoni, nelle carote, nella zucca e nei vegetali con foglie verde scuro come gli spinaci. Ne servono 700 microgrammi al giorno (3 peperoni, una carota, 120 grammi di zucca).

La vitamina C favorisce la formazione del collagene una sostanza che serve a sostenere la pelle. Si trova in alta percentuale nei vegetali verde scuro, nei peperoni, nei pomodori, nel ribes rosso, nel kiwi, nelle fragole, negli agrumi. Il fabbisogno giornaliero è di 60 milligrammi (bastano un'arancia, 110 grammi di fragole, 2 pomodori, mezzo peperone).