



VERDURA, FRUTTA & CO

In tavola e/o Come fitoterapia

**ALIMENTI VEGETALI E LORO
PROPRIETA'**

STILE ALIMENTARE

- La **dieta**, intesa come stile alimentare, è fondamentale per fornire all'uomo il nutrimento di cui ha bisogno quotidianamente.
- Dagli alimenti ottiene **energia**, ma anche **sostanze non energetiche** importantissime per il *buon funzionamento* dell'organismo ed il *benessere psico-fisico*.

LA VARIETA'

- Ogni alimento apporta “qualcosa”, ma nessuno è completo al 100%.
- La **varietà** della dieta deve comprendere quindi tutti gli alimenti, nessuno escluso.
- Cibi di origine animale e di origine vegetale, senza dimenticare un adeguato apporto di acqua.
- Tuttavia alcuni alimenti del **mondo vegetale** sono fonte di vitamine, minerali e fibre, nonché di sostanze con proprietà salutari per l'uomo.

L'EVOLUZIONE DEI VEGETALI

- I vegetali e le piante nel corso dell'evoluzione hanno dovuto adottare sistemi difensivi estremamente efficaci in quanto esposti a mille **insidie**. Solo le specie che hanno fabbricato **ARMI CHIMICHE** e altri **MECCANISMI DI DIFESA EFFICACI** sono arrivate fino a noi.
- Quando *mangiamo un frutto o verdure ed ortaggi* introduciamo nel nostro organismo proprio queste sostanze vegetali protettive e difensive.
- Tali sostanze comprendono **vitamine, minerali, fibre, antiossidanti** che agiscono in **SINERGIA** negli alimenti. L'effetto protettivo è infatti tale se si introduce il *vegetale in toto* e non il singolo principio isolato...
- ...quindi: **FRUTTA, VERDURA ED ORTAGGI A VOLONTA' TUTTI I GIORNI**, molto meglio che gli integratori!
- Inoltre se mangiamo frutta e verdura *riduciamo gli alimenti fonte di sostanze nocive per l'organismo* (carne grassa, formaggi, dolci e zuccheri).

IL MONDO VEGETALE

- Verdura, ortaggi, frutta, legumi e cereali integrali racchiudono in sé “**principi attivi**” utili alla salute.
- Una dieta che comprenda *5 porzioni o più di verdura, frutta, legumi* è una buona base protettiva e funzionale al benessere.
- Non a caso l'alimentazione dell'uomo all'origine era prevalentemente vegetale, a base di radici e frutti.
- La medicina stessa pone le sue origini nell'estrazione di sostanze dal mondo vegetale e da ciò che esso offriva. Oggi la **FITOTERAPIA** ricalca i principi di una medicina naturale, i cui effetti sono quelli di una **medicina complementare** a quella tradizionale (con base scientifica).

I COLORI DEI VEGETALI

- I vegetali contengono prevalentemente *acqua, vitamine, minerali, fibra, zuccheri* (glucosio, fruttosio), ma anche sostanze dette **PHYTOCHEMICALS**, che hanno proprietà benefiche per la salute dell'uomo e per la protezione da agenti esogeni potenzialmente dannosi.
- Tali phytochemicals catturano la luce del sole conferendo agli alimenti vegetali i loro **colori**.
- Dette sostanze si trovano in cibi di colore **rosso, giallo/arancio, verde, blu/viola**, bianco.
- Anche in questo caso nessun alimento è completo di tutti i phytochemicals, per cui di nuovo il segreto sta nelle *VARIETA'*.

COSTRUIRE IL PROPRIO PIATTO

- Mangiare un po' di tutto e in quantità adeguata allo stile di vita dovrebbe essere un principio trasmesso sin dai primi anni di vita.
- I **colori** dei vegetali possono aiutarci a includere nell'alimentazione quotidiana una varietà di cibi da accompagnare alla pietanza del pasto.
- Ogni giorno *più colori nel piatto = maggior apporto di sostanze benefiche e protettive.*

PHYTOCHEMICALS

- Tra queste sostanze si possono citare una varietà enorme di principi noti, il loro funzionamento non è del tutto chiaro, ma sono state dimostrate scientificamente alcune **proprietà salutari** per l'uomo.
- *Clorofille, antocianine, carotenoidi, polifenoli, tocoferoli, flavonoidi, catechine, licopene, resveratrolo, quercetina, ma anche le vitamine A e C, l'acido folico, alcuni minerali quali sodio, potassio, calcio, magnesio, zinco, selenio, rame e ferro...*

ANTIOSSIDANTI

- I phytochemicals agiscono a livello dei processi metabolici e tra le loro proprietà più importanti si annoverano quelle **antiossidanti**, ovvero la capacità di proteggere le cellule dai radicali liberi, agenti potenzialmente tossici alla base del danno cellulare, quindi all'origine di disfunzioni di organi e apparati.
- Essi proteggono l'organismo riducendo il rischio di *malattie cardiovascolari, di diabete, delle dislipidemie, di tumori, riduzione dell'infiammazione, aumento delle difese immunitarie, aumento dell'elasticità dei vasi e migliore fluidità. Aiutano a ridurre disturbi gastrointestinali e malesseri fastidiosi.*
- Grazie al potere antiossidante verso i radicali liberi proteggono dall'*invecchiamento cellulare*, quindi sono utilizzati anche nel mondo dell'**estetica**.

ROSSO

- Verdura e frutta di colore rosso contengono il **LICOPENE** e le **ANTOCIANINE**, vitamina C e carotenoidi.
- Proteggono dai tumori (seno, ovaie, mammella, prostata) e dalle malattie cardiovascolari, riducono la fragilità capillare, garantiscono una migliore fluidità capillare, intervengono anche nel migliorare la funzione visiva.
- *Pomodori, anguria, ciliegie, arancia rossa, fragole, ravanelli*

GIALLO E ARANCIO

- Fonti di **BETA-CAROTENE**, **FLAVONOIDI**, antocianine, **VITAMINA C**, **luteina**.
- Riducono il rischio di tumori, di patologie cardiovascolari, aumentano le difese immunitarie, riducono l'invecchiamento cellulare, hanno proprietà antinfiammatorie e anticoagulanti.
- *Albicocca, pesca, arancia, kaki, limone, carote, melone, peperone, pompelmo, zucca.*

VERDE

- CLOROFILLA, CAROTENOIDI, KEMPFEROLO, QUERCETINA, FOLATI, magnesio, vitamina C.
- Proteggono dai tumori e dalle malattie cardiovascolari, importanti nella corretta trasmissione dell'impulso nervoso, influiscono sui processi metabolici (carboidrati).
- *Lattuga, kiwi, asparagi, basilico, bieta, broccoli, carciofi, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva.*

BLU E VIOLA

- ANTOCIANINE, CIANIDINE, VITAMINA C, carotenoidi, potassio, magnesio.
- Proteggono dai tumori e dalle malattie cardiovascolari (ipertensione), importanti per la vista (cataratta), per la struttura dei capillari e per la funzione urinaria, per il mantenimento di una flora intestinale funzionale.
- *Melanzane, radicchio rosso, prugne, frutti di bosco, ribes, mirtillo, fichi, more.*

BIANCO

- QUERCETINA, FLAVONI, vitamina C, CATECHINE, selenio.
- Riducono il rischio di tumori, di malattie cardiovascolari, rinforzano il tessuto osseo e i polmoni, danno maggior fluidità capillare, prevengono l'ipertensione e le anemie.
- *Aglio, cipolla, cavolfiore, porro, sedano, mele, finocchio, funghi, pere.*

LE SPEZIE

- Oltre alla scelta degli alimenti è importante anche la modalità in cui essi vengono preparati, quindi che *cottura* e quali *condimenti*.
- Dalle spezie si possono ottenere non solo ottimi risultati culinari, quindi *cibi appetitosi*, senza eccedere in condimenti quali olio e sale, ma anche piccoli *rimedi a disturbi gastrointestinali e malessere*, come mal di testa, stress, stanchezza.

ALCUNE SPEZIE

- **Aneto**: diuretico e depurativo, aiuta a eliminare le scorie responsabili dell'accumulo di liquidi nelle zone colpite da cellulite.
- **Cannella**: stimola la digestione, la circolazione e il sistema immunitario. Combatte la stanchezza e la fame nervosa.
- **Coriandolo**: è digestivo e, in combinazione con il cumino o i semi di finocchio, evita le fermentazioni intestinali e la formazione di gas addominale.
- **Cumino**: contiene un olio essenziale che favorisce la corretta digestione dei pasti a base di carboidrati (pasta, pane, etc...) o legumi evitando la fermentazione e, quindi, il gonfiore intestinale.

ALCUNE SPEZIE

- **Curry**: è una miscela variabile di molte spezie tra cui il peperoncino, il coriandolo, il cumino, i semi di senape, il pepe, il fieno greco, lo zenzero e la curcuma che insieme hanno un effetto digestivo e tonificante.
- **Noce moscata**: i suoi oli essenziali hanno un effetto calmante e un effetto positivo sull'umore. Allevia la nausea e migliora l'equilibrio del tratto gastrointestinale, limitando la flatulenza.
- **Zenzero**: i suoi penetranti oli essenziali stimolano la circolazione e stimolano l'azione dei succhi gastrici. Utile anche per allentare la tensione e i crampi del tratto gastrointestinale tipici del colon irritabile.
- **Zafferano**: grazie ai suoi numerosi principi attivi, aumenta la secrezione della bile e dei succhi gastrici stimolando le funzioni digestive. La medicina cinese e la moderna fitoterapia lo usano anche per le sue proprietà disintossicanti, depurative e antinfiammatorie.

ALCUNI CIBI E LORO PROPRIETA'

- **CARCIOFI**

Perché: i carciofi sono tra le verdure più efficaci per spazzare via le tossine e iniziare l'organismo al processo di depurazione perché contengono cinarina dall'effetto digestivo e utile per agevolare il fegato. In più sono ricchi di inulina, una fibra che combatte la stitichezza, dà senso di sazietà e migliora l'equilibrio della flora batterica intestinale diminuendo il gonfiore.

- **ASPARAGI**

Perché: sono forse i vegetali più preziosi della tavola primaverile. Merito del basso valore energetico (24 calorie per 100 g) e dell'alto contenuto di fibre (2 g per 100 g) che aumentano il senso di sazietà e regolano le funzioni intestinali. Gli asparagi sono anche validi alleati contro la ritenzione idrica poiché apportano un buon quantitativo di potassio (236 mg) e di saponine, sostanze naturali che determinano un'azione irritante a livello dell'epitelio renale con aumento della secrezione urinaria. Da qui il loro spiccato effetto diuretico e depurativo, utile anche per drenare le zone affette da cellulite. Una curiosità: Plinio li riteneva afrodisiaci...

ALIMENTI VEGETALI

- **FAGIOLI E SOIA**

Perché: La soia è il legume più ricco di proteine (37 g per 100 g) ma anche di potassio, magnesio, fosforo e calcio che contribuiscono a rimineralizzare l'organismo, combattono la ritenzione idrica e i cali d'umore tipici della stagione. Anche i fagioli borlotti sono una bomba di potassio, ferro e fosforo e, per chi non consuma latticini, sono una fonte alternativa ideale di calcio, utile anche per l'efficienza muscolare.

- **RADICCHIO**

Perché: Il radicchio ha proprietà depurative, diuretiche e lassative. L'effetto disintossicante è determinato da un pool di sostanze che conferiscono il tipico e caratteristico sapore amarognolo, dalla spiccata azione stimolante sui succhi gastrici (facilitando la digestione), sulla secrezione della bile, il lavoro del fegato e le funzioni urinarie. Il radicchio verde, poi, è uno dei vegetale più ricchi di ferro (per rendere questo minerale più assimilabile basta irrorare con succo di limone: la vitamina C migliora la disponibilità del ferro). Il buon apporto di fibre insolubili tra cui la cellulosa lo rende un ottimo rimedio per dare sprint all'intestino pigro.

ALIMENTI VEGETALI

- **MIRTILLI E FRUTTI DI BOSCO**

Perché: Mirtilli, ribes e lamponi sono una miniera di antiossidanti che salvano le cellule dall'effetto dei radicali liberi. I mirtilli, come in tutta la frutta di colore rosso-viola, contengono antocianidine che rendono più elastiche le pareti dei capillari, migliorando di conseguenza la circolazione sanguigna periferica. Per questo mirtilli e i frutti di bosco sono particolarmente consigliati in caso di fragilità capillare. I frutti di bosco, grazie alla loro fibra solubile, alimentano la flora microbica intestinale "buona", importantissima per la disintossicazione dell'organismo. Tra tutti i frutti di bosco la palma del più diuretico, lassativo, e depurativo va però al lampone.

RESPIRARE PINENI

- La **resina di pino** contiene i **pineni** che migliorano la qualità della respirazione a vantaggio dei processi metabolici cellulari per fornire energia vitale.
- Migliorare la respirazione aiuta a *rivitalizzare un metabolismo rallentato* e a migliorare la capacità di trasporto dell'ossigeno a tessuti e cellule, quindi per *ottimizzare la performance fisica*.
- Le vie metaboliche in presenza di ossigeno favoriscono l'utilizzo di una **miscela di lipidi e di carboidrati** quale combustibile ricavandola dai depositi corporei.
- La respirazione è favorita da una **pratica regolare di attività fisica** moderata, meglio se all'aperto.
- *Respirare efficacemente e mangiare in modo sano e corretto sono aspetti vitali per stare bene e per vivere piacevolmente. Ossigenarsi è anche un toccasana per il buon umore e la vitalità grazie al rilascio di serotonina ed endorfine.*

FITOTERAPIA

- I **principi attivi** estratti dalle piante possono essere utilizzati per migliorare la salute ed il benessere, ma devono essere dosati con attenzione poiché, come i farmaci, hanno **effetti positivi ed effetti collaterali**. Fatevi sempre consigliare da un esperto.
- I fitoterapici sono infatti considerati medicinali e sono sottoposti ad un **quadro normativo** (AIFA, ENEA) ben preciso, ma ancora non completamente tradotto nella realtà. Infatti, sono molti i prodotti a base vegetale venduti liberamente, senza indicazioni specifiche e pubblicizzati come prodotti vegetali miracolosi (vedi quelli per il calo di peso). Attenzione quindi alla possibile **tossicità**.

FITOTERAPIA

- La **titolazione del principio attivo** è importante per evitare che la forma sotto cui viene venduto il fitoterapico non superi i livelli di tossicità.
- I **fitocomplessi**, cioè quei prodotti in cui ci sono più principi attivi insieme sono da preferire perché **l'azione sinergica** migliora la biodisponibilità e l'effetto, inoltre riduce gli effetti collaterali. In natura infatti troviamo sempre più principi attivi in grado di potenziare la loro azione in modo vantaggioso.
- Un altro aspetto rilevante è la **colon specificità**, se il fitoterapico agisce sull'intestino, il principio attivo deve giungere integro in sito e per questo deve essere protetto dall'acidità gastrica e dalla bile. Infatti esistono confezionamenti in grado di resistere a **ph specifici** e solo quando questo supera il valore di 7,2 il principio attivo viene liberato. Inoltre se il principio attivo agisce solo a livello del colon, la percentuale di assorbimento è minima e quindi ha un'azione topica specifica, riducendone gli effetti avversi e la tossicità derivante dall'assorbimento nel sangue.

NOVEL FOODS

- NOVEL FOODS: con questo termine si intendono tutti quegli alimenti addizionati di un principio attivo vegetale (yogurt ai fitosteroli). Tuttavia la normativa è ancora incerta ed alcuni alimenti addizionati con lo stesso principio vegetale (pane ai fitosteroli) potrebbero non essere considerati ancora novel foods.

FITOTERAPICI: ALCUN ESEMPI

- CITRUS AURANTIUM (sinefrina = anfetamina!!!): aumenta la liberazione di adrenalina, favorisce la lipolisi e il dispendio energetico.
- ALGA BRUNA
- VITAMINA B, CROMO: importanti nel metabolismo dei carboidrati.
- GLUTAMINA: modula l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale agendo sulla microflora. Regola anche il metabolismo dell'alcol.
- TE' VERDE: diuretico, stimola la lipolisi e favorisce il dispendio energetico (per circa il 4%).
- LIQUIRIZIA: aumenta il tono adrenergico (attenzione alla pressione arteriosa!).
- GUARANA': stimolante, favorisce la lipolisi.

FITOTERAPICI

- FUCUS: contiene IODIO, importante per un buon funzionamento della tiroide; contiene alginati con un effetto saziante (si rigonfiano a livello dello stomaco facendo una sorta di tappo).
- GARCINIA CAMBOGIA: riduce la sintesi dei trigliceridi e degli acidi grassi (regola il metabolismo del citrato).
- OMEGA-3: riducono i trigliceridi e modulano il metabolismo dei grassi.
- RISO ROSSO FERMENTATO: monastatina, agisce riducendo la sintesi endogena di colesterolo ed influisce sull'assorbimento del colesterolo alimentare.
- POLICOSANOLI: estratti dalla canna da zucchero, hanno effetti analoghi alle statine, più lenti (8 settimane), ma con meno effetti collaterali, riduzione della sintesi di colesterolo e del suo assorbimento intestinale.

FITOTERAPICI

- FITOSTEROLI: riducono l'assorbimento intestinale del colesterolo in quanto utilizzano lo stesso trasportatore (competizione tra substrati).
- SALATRIM: grassi modificati contenenti monogliceridi e digliceridi al posto dei trigliceridi, hanno meno calorie, 6 kcal per grammo.
- FASOLAMINA: riduce l'assorbimento dei carboidrati attraverso inibizione enzimatica (alfa-amilasi).
- ACARBOSE: come la fasolamina regola l'assorbimento dei nutrienti attraverso l'inibizione enzimatica (alfa-amilasi).
- GLUCOMANNANNO, CHITOSANO: effetto saziante, ostacolano la digestione e l'assorbimento dei grassi.

FITOTERAPICI

- STEROLI VEGETALI, LECITINA, SAPONINE (liquirizia): ostacolano l'assorbimento intestinale dei grassi e del colesterolo attraverso inibizione enzimatica (lipasi).
- PROBIOTICI: regolazione della funzione intestinale, protezione del sistema immunitario, modulazione della risposta infiammatoria, riduzione dell'allergenicità (bimbi).
- PREBIOTICI: FOS (fruttoligosaccaridi), GOS (galattooligosaccaridi), oligosaccaridi.
- PSYLLIO: fibra solubile.

FITOTERAPICI

- **FIBRA:** solubile e insolubile, effetto saziante, modula l'assorbimento dei nutrienti, dei sali biliari, del colesterolo, favorisce l'eliminazione delle tossine, azione antibatterica. Regola la flora intestinale e i processi digestivi ed il transito intestinale (stipsi e diarrea). Un apporto regolare di fibra sembra modulare la capacità di estrazione calorica grazie alla regolazione enzimatica intestinale (genetica obesità).
- **SENNA:** agisce sulla peristalsi del colon.
- **CAMOMILLA:** l'olio essenziale ha proprietà antinfiammatorie.
- **CURCUMA:** proprietà antinfiammatorie ed antimicrobiche, protegge le alterazioni della flora intestinale, effetto carminativo (colon irritabile).

FITOTERAPICI

- MENTA: l'olio essenziale rilassa la muscolatura del colon, azione antispastica (canali del calcio e contrazione muscolatura). Gli effetti collaterali più gravi sono gli spasmi della glottide e arresto del respiro.
- ANANAS (bromelina) e PAPAIA: favoriscono i processi digestivi con attività proteolitica (carne), riducono la fermentazione intestinale, favoriscono la diuresi.
- ORTICA, ALOE, UVA URSINA: depurativi.
- ASPARAGO, BETULLA, GRAMIGNA, TARASSACO, ANICE e FINOCCHIO: drenanti, depurativi, sgonfianti.

FITOTERAPICI

- MELISSA: rilassa la muscolatura intestinale, riduce il meteorismo e migliora la digestione.
- ZENZERO e AMIDO DI RISO: migliorano i processi digestivi.
- MIRTILLO, RIBES, FRUTTI DI BOSCO, ROSA CANINA, FRUTTI ROSSI: contengono sostanze che favoriscono la circolazione e l'elasticità capillare. Prevengono le infezioni del tratto urinario (cistite).
- MELISSA, IPERICO, MELANINA, MAGNESIO (Mag₂) migliorano il tono dell'umore e possono essere efficaci antidepressivi.

FITOTERAPICI

- SCUTELLARIA: Alegrate o Racemis Serenità. Anche a dosaggi molto bassi ha effetti antidepressivi molto rapidi rispetto agli inibitori del reuptake della serotonina.
- ISOFLAVONI DI SOIA, FLAVONOIDI, CATECHINE, POLIFENOLI, VITAMINA C, ACIDO LIPOICO, CoQ₁₀. Sono tutte sostanze naturali in grado di rafforzare le difese immunitarie e contrastare i radicali liberi.
- CAFFE' e TE': contengono caffeina, il caffè in quantità superiore. Entrambi hanno proprietà positive grazie alle altre sostanze in essi contenute: il tè verde è un alleato contro i radicali liberi e l'accumulo di tossine, il caffè è stimolante e tonico, entrambi migliorano i processi metabolici (il tè controlla l'azione della LPL, il caffè agisce sul tono adrenergico, quindi sull'azione dell'adrenalina).

EFFETTI AVVERSI

- Dipendono soprattutto dalla posologia, dalla durata della terapia, dalla possibile contaminazione del vegetale (importazione e legislazione sull'utilizzo di contaminanti in paesi extra europei), dall'interazione con altri farmaci (ANTICOAGULANTI, CONTARCCETTIVI...).
- gastrointestinali
- cardiovascolari: sanguinamento. Attenzione all'interazione con farmaci anticoagulanti. (ginko, garlic)
- sistema nervoso centrale: cefalea, effetti immunostimolanti (iperico, ginko, gingseng)

ALCUNE INTEGRAZIONI PER IL CONTROLLO DEL PESO

- Con tutti i prodotti fitoterapici in commercio si rischia una grande **confusione**;
- Pochi sono o principi attivi **testati scientificamente**;
- Possono essere **pericolosi**;
- Vanno utilizzati solo su indicazione di professionisti esperti e comunque con **consapevolezza e moderazione**;
- Se funzionassero davvero tutti i prodotti reclamizzati non si parlerebbe più di obesità...in realtà all'aumentare dei prodotti "miracolosi" aumenta la prevalenza del sovrappeso e dell'obesità...qualcosa non quadra???

SAZIANI

- Alginati: utili nel reflusso gastro-esofageo
- Glucomannanno
- Gommadi Guar (PHGG)
- Psillo
- Fibra solubile e insolubile

Aumentano il senso di sazietà e generalmente la loro funzione migliora se assunti con acqua prima dei pasti.

METABOLICI

- **Fucus**: contiene iodio e alginati
- **Citrus aurantium (beta-adrenergico)** : la dose soglia è di 30 mg al giorno
- Cacao
- **Caffe'**
- Cola
- Guarana'
- Liquirizia: acido glicirretinico o glicerizzina: aumento dei livelli di cortisolo = inibizione della lipogenesi ma forte ritenzione idrica
- L-carnitina
- **romo**
- Mate'
- **Te' verde**
- **Acido lipoico** : proprietà antiossidanti, favorisce il passaggio del glucosio nelle cellule con effetto ipoglicemizzante.
- Acido linoleico coniugato: tra le sue proprietà sembra favorire l'aumento della massa magra e una riduzione della massa grassa, ma non sono ancora effetti validati scientificamente.

MALASSORBITIVI

- **Fasolamina** : inibisce l'azione di alcune amilasi e quindi riduce la digestione e l'assorbimento di una quota di carboidrati che vengono eliminati con le feci.
- **Chitosano** : riduce l'assorbimento del colesterolo e dei grassi alimentari. Le feci possono essere saponose e l'evacuazione più frequente.
- **Beta-glucano** : contiene una fibra solubile che modula l'assorbimento dei grassi, del colesterolo e dei carboidrati.
- **Fibra** solubile ed insolubile

ESTRATTI VEGETALI DRENANTI, DEPURATIVI,
CAPILLARO-PROTETTIVI, PROTEOLITICI (ananas e
papaya)

DISLIPIDEMIE, EPATOPATIE

- W₃
- Fitosteroli
- Riso rosso fermentato
- Policosanoli
- Beta-glucano
- Isoflavoni e proteine della soia
- SILIBINA*
- Tè verde

VITAMINE E MINERALI

- Vitamina **A, C, E**, vitamine del gruppo **B**, vitamina **D**
- **Minerali**: potassio, magnesio, **calcio**, ferro, rame, **zinco**, **cromo**, iodio

IL BENESSERE QUOTIDIANO

