

La frutta a fine pasto riduce i danni causati dalle abbuffate

Benefici
Consumare vegetali mitiga lo stress infiammatorio indotto da eccessi di grassi e zuccheri

«**C**ome dessert, sempre frutta fresca». Lo affermava Ancel Keys, lo "scopritore" della dieta mediterranea, nel portare come esempio agli americani, i pasti dell'Italia Meridionale degli anni Cinquanta. E da una recente revisione di una serie di studi precedenti, su *Endocrine, Metabolic & Immune Disorders - Drug Targets*, arriva un nuovo motivo per mangiarla: la frutta come tale, o sotto forma di succhi, aiuta a contrastare i danni cui l'organismo può andare incontro in seguito al consumo di pasti troppo ricchi. Il

A confronto (valori per etto di frutta fresca, parte edibile)

Allimenti	Energia kcal	Zuccheri g	Fibra g	Vitamina C mg	Poliifenoli mg*
Kiwi	44	9	2,2	85	88
Arance bionde	34	7,8	1,6	50	51-61
Melagrana	63	15,9	2,2	8	147
Mele (Delicious rosse)	43	11,1	1,5	7	74
Uva	61	15,6	1,5	6	80
Pere	35	8,8	3,8	4	12-68

Fonte: tabelle di composizione degli alimenti INRAN agg. 2000 Cds
*Food Chemistry 129 (2011) 345-350

merito di questa azione va soprattutto ai polifenoli, dotati di attività anti ossidante e anti infiammatoria, e a una azione "regolatoria" della frutta nel suo complesso nei confronti dei metabolismo lipidico e della risposta glicemica.

«Per capire il significato di

queste ricerche — commenta Mauro Serafini, ricercatore del Crea - Centro alimenti e nutrizione e autore di numerosi studi su questo tema — è utile ricordare che l'assunzione di pasti ricchi di grassi, zuccheri e, o calorie causa nell'organismo uno stato di stress (che persiste

per 6-8 ore dall'ingestione) dovuto all'aumento dei livelli circolanti di lipidi e di glucosio e allo scatenarsi di una risposta infiammatoria acuta che, se ripetuta nel tempo, può causare uno stato infiammatorio cronico, alla base dell'obesità e di patologie come l'aterosclerosi e il cancro. Ma mentre questo stress successivo al pasto è noto da tempo, è solo da poco che si è cercano soluzioni pratiche per ridurre gli effetti negativi. La frutta è uno degli alimenti sui quali più si è concentrata l'attenzione. Consumarne quantità adeguate in associazione a pasti ricchi potrebbe ridurre il conseguente stress infiammatorio presumibilmente per l'interazione fisica, durante la digestione, tra molecole pro-ossidanti infiammatorie e composti bioattivi quali i polifenoli e la vitamina C. Sebbene il suggerimento resti naturalmente quello di evitare pasti troppo ricchi o sbilanciati, quando capita di "esagerare" mangiare vegetali colorati come la frutta».

Al di là di questo, la frutta aggiunge al pasto sostanze nutritive e protettive (come la vitamina C che aiuta ad assorbire il ferro, poco disponibile, degli alimenti vegetali), contribuisce a saziare con un apporto calorico moderato ed è un modo facile per integrare un pasto veloce, come il classico panino.

Carla Favaro Nutrizionista
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricetta della salute

Macedonia al miele con cannella

Ingredienti per 4 persone:
1 limone non trattato, 2 kiwi, 2 arance, 1 pera abate, 1 cucchiaino di miele d'acacia, 1 cucchiaino di zucchero,



cannella in polvere, vaniglia nera in polvere, 2 cucchiaini di chicchi di melagrana.
Preparazione: grattugiare la buccia del limone e spremere il succo, sbucciare la pera tagliarla a cubetti e condirla con succo di limone, zucchero, cannella. Sbucciare i kiwi, tagliarli, scaldare il miele con poca buccia di limone e condire i kiwi. Pelare a le arance, tagliarle a cubetti e condire con vaniglia nera. In uno stampo ad anello formare uno strato di arance, uno di pere e uno di kiwi, estrarre dallo stampo e decorare con chicchi di melagrana.

Valori nutrizionali per porzione: proteine g 1,4, grassi g 0,5, carboidrati (zuccheri) g 22, energia kcal 93

Ricetta dello chef Giuseppe Capano

Il commento

Ma a fine pasto, la frutta crea problemi digestivi o "fermenta"? «È una teoria diffusa senza presupposti scientifici — commenta Beatrice Salvio gastroenterologa dell'Istituto Clinico Humanitas. — Solo chi soffre di meteorismo o di gonfiore addominale potrebbe trovare vantaggio nell'evitare la frutta a fine pasto».

Per i Tuoi Capelli, un miracolo della Natura!

NOVITÀ
ORA ANCHE PER UOMO

OFFERTA
60 capsule + 60 capsule
€24,50
€49,00

CON SERENOA REPENS

MiglioCres®

Stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari e/o ormonali, minacciano la salute dei tuoi capelli?

Dalla natura, MiglioCres® è la risposta per avere:

- **CAPELLI FORTI** grazie all'estratto di Miglio
- **CAPELLI FOLTI** grazie alla Serenoa Repens e all'estratto di Ortica
- **CAPELLI NUTRITI E RIGENERATI** grazie al Selenio, alla Metionina, al Rame, allo Zinco

in FARMACIA e ERBORISTERIA

MiglioCres® è anche in Fiale e Shampoo.

Offerta valida fino al 31/12/2015

MiglioCres® è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@fefsrl.eu

www.migliocres.it

Di sera aumentano le dosi di cibo necessarie a ottenere gratificazione. Così si mangia di più, e si ingrassa

I cioccolatini da gustare dopo cena leggendo un libro sul divano, uno snack mentre navighiamo su internet prima di dormire. A volte pare che tutta la golosità di cui siamo capaci si concentri quando sta per arrivare la notte.

Ora una ricerca pubblicata su *Brain Imaging and Behavior* spiega che cosa succede nel nostro cervello alla sera, quando ci troviamo di fronte uno spuntino goloso: stando ai dati raccolti su alcuni volontari la tendenza a mangiucchiare a tarda sera dipenderebbe, almeno in parte, da una diversa reazione cerebrale agli stimoli alimentari nelle varie ore del giorno.

Per arrivare a queste conclusioni gli autori hanno presentato ai partecipanti allo studio 360 immagini di cibi a basso contenuto calorico (come frutta, verdura, pesce) o iperenergetici (dalle caramelle ai cibi da fast food, dai gelati ai dolci) in due momenti della giornata: al mattino e

introdurre di più per averne sufficiente soddisfazione».

Morale: se al mattino un cioccolatino può bastare per tirarsi su, dopo cena ne servono un paio per avere lo stesso effetto "antidepressivo", da cui la tendenza di molti ad aprire il frigo di notte, con effetti più che deleteri su dieta e salute.

«Il nostro orologio biologico prevede il riposo, con il buio — spiega Roberto Manfredini, cronobiologo dell'università di Ferrara —. Le cellule, ad esempio, sono programmate per utilizzare meno energia: se mangiamo di notte il loro metabolismo cambia e tendono ad accumulare grassi, così chi ha l'abitudine a spuntini notturni a parità di calorie ingerite ingrassa di più ed è pure più a rischio di diabete. Accade per esempio a chi fa turni notturni di lavoro perché è quasi inevitabile mangiucchiare qualcosa se si deve stare svegli la notte: così i turnisti hanno una maggiore probabilità di sovrappeso e malattie metaboliche».

Questa «organizzazione» dell'orologio biologico che ci fa immagazzinare maggiormente le calorie assunte quando è l'ora di andare a dormire, stando a uno studio pubblicato su *Obesity*, dipende dal fatto che questo orologio si è evoluto in tempi in cui non era certo che il mattino dopo si sarebbe trovato qualcosa da mangiare.

Lo stesso meccanismo ancestrale ci spingerebbe alla sera a cercare cibi molto calorici, come i dolci, che durante il riposo notturno vengono accumulati come riserva energetica.

Cervello e metabolismo quindi reagiscono diversamente al cibo nei vari momenti della giornata: le calorie introdotte quando è già buio non vengono consumate, la tolleranza al glucosio cambia, la sazietà e il senso di gratificazione sono inferiori e tutto rema nella direzione dell'accumulo di energia. «La tendenza ad andare a letto tardi peggiora le cose — sottolinea Steven Shea, responsabile dello studio —. Stare alzati in un momento in cui si ha più desiderio di cibo calorico aumenta la probabilità di mangiucchiarne immagazzinando troppa energia. In più si dorme meno, un altro fattore associato all'incremento di peso».

Elena Meli
© RIPRODUZIONE RISERVATA