



Giornale del Circolo dei Sambenedettesi

Lu Campanò

BIMESTRALE: febbraio aprile giugno agosto ottobre dicembre

Redazione e Amministrazione:

Via M. Bragadin, 1 63074 S. Benedetto del Tronto • Aperto Lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,00 Tel. 0735 585707

• Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale 70 % DCB Ascoli Piceno Distribuzione gratuita

ANNO 49° FONDAZIONE CIRCOLO LUGLIO/AGOSTO 2020 N. 5

LA QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 C.C. POSTALE: 1 4243 638

sambenedettesi@alice.it • www.circolodeisambenedettesi.eu
www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

12 LU CAMPANÒ

L'Angolo della Nutrizionista



La fase di transizione tra la fine dell'estate e l'inizio dell'autunno è per molti aspetti piuttosto critica.

I cambiamenti del clima incidono sul nostro organismo il quale con gradualità, deve adattarsi a nuove condizioni: con l'avanzare dell'autunno diminuiscono progressivamente le ore di sole e ciò induce il cervello a sviluppare maggiormente la melatonina (ormone che regola il ritmo circadiano del nostro organismo) ciò può determinare una maggiore sonnolenza e, secondo alcuni studi, sembrerebbe che la stessa melatonina induca in qualche misura l'organismo a pretendere dolci e carboidrati, con il risultato che dopo la bella stagione potremmo andare incontro a una fase in cui si nutre in maniera sregolata. Inoltre nel periodo post-ferie può subentrare una sorta di depressione/preoccupazione eccessiva per l'arrivo del lungo inverno caratterizzato da freddo, malanni vari, ripresa della scuola e attività lavorative in genere.

Passare indenni questo periodo non è facile. Ma qualche consiglio alimentare a tavola certamente può essere utile!

Quando l'estate finisce...dalla dieta un aiuto per rinforzare le difese immunitarie e prepararci al lungo inverno!



- Innanzitutto è necessario assicurarsi dell'ottimo funzionamento dell'intestino: la salute di questo tratto dell'apparato digerente è fortemente correlata all'integrità del sistema immunitario; quindi, prima di ogni altra cosa, la dieta deve assicurare il buon equilibrio del tubo digerente terminale.
- La vitamina C, detta acido ascorbico, è senz'altro il nutriente di maggior interesse per il sistema immunitario sia per la sua influenza diretta, sia per la sua capacità antiossidante. 4-5 porzioni di verdura e frutta, meglio crude e di stagione, sono più che sufficienti (peperoni, peperoncino, prezzemolo, arancia, limone, kiwi, uva, rucola, cavolfiore, broccoli, fragole, radicchio ecc...). Poiché la vitamina C è termolabile e sensibile all'ossidazione, le cotture prolungate e l'esposizione all'aria ne pregiudicano il contenuto.
- L'aglio (a molti fa arricciare il naso solo a pronunciarlo!) è un alimento in grado di rinforzare le difese immunitarie stimolando la moltiplicazione delle cellule che si occupano di combattere le infezioni per via del suo contenuto di alligina e di solfuro. Sembra anche che l'aglio sia in grado di prevenire la formazione di placche nelle arterie proteggendo l'apparato cardiaco. Anchela cipolla, con le sue proprietà antibiotiche ed antibatteriche, è un valido aiuto per la cura delle infiammazioni delle vie respiratorie e delle influenze in generale.
- Le verdure amare e a foglia verde con la loro azione de-

purativa e antiossidante, oltre a rinforzare il sistema immunitario, proteggono l'organismo contro il cancro. Non possono quindi mancare sulla nostra tavola quelle amare come radicchio, cicoria, tarasacco e le verdure a foglia verde come spinaci, rucola; da preferire anche broccoli e cavolfiore veri scigni di fitonutrienti tra cui la quercetina, un importantissimo antiossidante naturale presente anche nel tè verde, nel mirtillo, nel capero, nell'uva rossa, nel propoli ed in altri utilissimi alimenti.

Nella nostra alimentazione del cambio di stagione non possono poi mancare il miele, il tè verde, le spezie ed una giusta quantità di cioccolato fondente che rinforzano il sistema immunitario, combattono i radicali liberi e... conferiscono gusto e piacere alla nostra dieta quotidiana.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista

