

L'angolo di Nicola Sorrentino



Anche se il vino contiene degli antiossidanti, meglio non abusarne. Per gli astemi, c'è sempre la frutta

IL VINO PUO' FAR BENE MA SENZA ESAGERARE

Ho letto che i soggetti abituati a un consumo regolare di bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) sembrerebbero più longevi e più protetti dal rischio di alcune malattie, è vero?

Grazia da Napoli



Carissima Grazia, parlando di alcolici è doveroso l'invito a un consumo moderato e sempre a stomaco pieno in modo da consentire un lento assorbimento dell'etanolo e una sua minore quantità nel circolo sanguigno. Se, infatti, sono universalmente riconosciuti i danni legati all'abuso di alcol sull'apparato nervoso, su quello digerente, sul fegato, ecc. è altrettanto vero che esistono ampi margini per un suo uso corretto. Un bicchiere di buon vino ai pasti fa parte della tradizione mediterranea. Chi lo gradisce, gode di buona salute, non ha problemi di soprappeso ed è abituato a berlo, può assumerlo senza superare le quantità alcoliche consigliate: 2-3 bicchieri al giorno per l'uomo 1-2 bicchieri al giorno per la donna, 1 bicchiere per l'anziano. Per quanto riguarda i benefici a cui lei accennava, probabilmente questi vengono attribuiti alla presenza dei polifenoli e a quella di alcune sostanze antiossidanti. Chi è astemio può comunque trovare queste sostanze protettive del vino in una grandissima varietà di prodotti ortofrutticoli.

IN BREVE

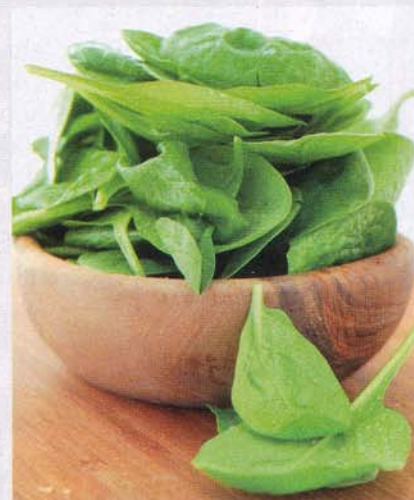
DUE BICCHIERI D'ACQUA PER MANGIARE DI MENO

Il segreto per dimagrire senza troppe rinunce? Bere due bicchieri d'acqua prima del pasto che contribuiscono a dare un senso di sazietà che spinge ad assumere circa 100 calorie in meno. La conferma arriva da uno studio della università Virginia Tech (Usa).



UNA PORZIONE DI SPINACI CONTRO IL DIABETE

Chi segue le orme di Braccio di Ferro non dovrebbe avere problemi di diabete di tipo II, vale a dire quello non insulino-dipendente. Infatti, secondo una ricerca, una porzione di spinaci al giorno ridurrebbe il rischio di questa malattia.



CEREALI E PESCE PER UN COLON IN BUONA SALUTE

Per mantenere il colon in buona salute è importante seguire un regime alimentare ricco di frutta, verdura, latticini poco grassi, pesce e cereali integrali. In questo modo, il rischio di sviluppare un tumore al colon scenderebbe del 65%.