

L'angolo di Nicola Sorrentino



Gli alimenti, ormai, sono sempre più poveri di vitamine. Meglio preferire quelli biologici e una cottura delicata

I CIBI NON SONO PIU' QUELLI DI UNA VOLTA

È vero che i cibi non sono più quelli di una volta? E gli alimenti biologici possono essere più nutrienti? Lei come suggerisce di orientarsi nella scelta, per esempio, della frutta e della verdura?

Chiara da Brescia

Carissima Chiara, purtroppo è come dici tu: i cibi non sono più quelli d'un tempo. L'inquinamento, l'uso smodato di prodotti chimici utilizzati

nelle coltivazioni, l'eccessiva presenza sul mercato, anche in periodi al di fuori della loro stagionalità, impoveriscono gli alimenti non solo del loro naturale sapore, ma anche del loro apporto nutrizionale. Con il risultato che, a parità di calorie, oggi assumiamo, rispetto a 15-20 anni fa, circa il 50% in meno di vitamine e sali minerali. Per preservare i principi nutritivi degli alimenti, meglio quindi orientarsi su prodotti biologici e poco "lavorati", rispettandone i tempi e le modalità di conservazione. Relativamente a frutta e verdura, è da preferire l'acquisto di prodotti nazionali e di stagione, molti alimenti importati vengono colti quando non ancora maturi e trattati per essere conservati a lungo. Informati sulla provenienza, gli ingredienti e la preparazione dei prodotti che intendi consumare. Presta particolare attenzione alla conservazione degli alimenti e alla loro scadenza e lava accuratamente frutta e verdura. L'eccessiva cottura impoverisce gli alimenti dei loro principi nutritivi e nel caso delle verdure, l'acqua di cottura, ricca di sali minerali e vitamine, può essere utilizzata come base per minestre.



IN BREVE

MANGIARE POCO PER DORMIRE MENO

Chi mangia poco è più sveglio e attento. Questa è la tesi formulata da Paul Shaw, della Washington University School of Medicine di Saint Louis, che ha studiato il comportamento dei moscerini, arrivando alla conclusione che il digiuno triplica il tempo di resistenza al sonno.



UN AIUTO DAGLI OMEGA 3

Gli Omega 3 contribuiscono sì a scongiurare il rischio di ictus, infarto, trombosi e aterosclerosi, ma solo se assunti sotto forma di farmaci, mantenendo in salute i vasi sanguigni. Queste sostanze, invece, se vengono aggiunte ai cibi non sono altrettanto efficaci.



UN BICCHIERE DI VINO MIGLIORA LA VITA

Chi beve con moderazione (al massimo tre bicchieri di vino al giorno, meglio se rosso) ha una maggiore aspettativa di vita rispetto a chi è astemio. È questa la conclusione di uno studio condotto su quasi duemila persone e pubblicato su "Alcoholism: Clinical and Experimental Research".