

Il cibo come antiossidante per migliorare il sistema immunitario e rallentare l'invecchiamento

April 7, 2020



Il cibo come fonte naturale di antiossidanti

Al giorno d'oggi i ritmi frenetici e il poco tempo libero a disposizione non ci consentono di prenderci cura del nostro corpo come dovremmo e come sarebbe opportuno fare.

Molti pensano che nella maggior parte dei casi l'**assunzione occasionale o frequente di integratori** di vario tipo e genere possa tutelare il proprio organismo, prevenendo eventuali disagi psico-fisici e garantendo energia e immunità. È bene dire che **una corretta alimentazione** può fornire tutto ciò o per lo meno è senza dubbio lo **stratagemma migliore per prevenire** l'insorgenza di problematiche sotto diversi punti di vista. Si parla degli **antiossidanti** come le **sostanze che garantiscono il benessere** all'organismo, sostanze che in parte produciamo noi e in parte abbiamo la necessità di assumere. Gli antiossidanti permettono al corpo di sopperire ai danni del tempo, dello stress e in generale delle cattive abitudini, anche quelle alimentari. Tali sostanze sono essenziali per **mantenere il corpo in salute**, migliorando il sistema immunitario e garantendo più longevità. Ebbene **gli alimenti**, per tutte queste ragioni, possono essere considerati **gli antiossidanti per eccellenza**.

Gli antiossidanti **combattono i radicali liberi**, sostanze nocive prodotte dal nostro organismo in seguito a stimoli errati a cui si viene frequentemente sottoposti. I radicali liberi sono in grado di danneggiare i tessuti, accelerano i processi di invecchiamento delle cellule, abbassano le difese immunitarie e favoriscono l'insorgenza di patologie di vario tipo e grado.

Curare l'alimentazione per stimolare il nostro sistema immunitario

L'organismo è in grado di produrre sostanze antiossidanti e difendersi, ma in periodi come questi, è opportuno sollecitare maggiormente questi meccanismi di difesa. A tal proposito l'alimentazione rappresenta il metodo più semplice e funzionale per farlo.

È proprio in queste situazioni che **diventa necessario prendere coscienza del potere del cibo**, del fatto che una corretta e sana alimentazione sia un'arma necessaria per stimolare correttamente l'organismo e difenderlo.

Quali sono i cibi più ricchi di antiossidanti?

Scopriamo gli **alimenti antiossidanti**, quali sono e perché dovremmo portarli sulle nostre tavole? Gli ingredienti presenti sulle nostre tavole possono quindi essere considerati i "medicinali" che ci sostengono e ci rinforzano. Ovviamente è fondamentale prestare attenzione alla scelta degli ingredienti da comprare e mangiare, perché non possono e non devono essere considerati tutti in ogni caso benefici e salutari.

Gli antiossidanti più noti ed efficaci sono la vitamina E, la vitamina C, i carotenoidi, i polifenoli e le antocianine. Queste sono solo alcune delle sostanze maggiormente presenti nei vari cibi.

Attenzione però a non abusare. Una mela, ad esempio, può contenere moltissime sostanze nutrienti, ma dobbiamo considerare anche la **quantità e la frequenza** dell'apporto del prodotto che consumiamo. Alcuni cibi sono notoriamente e scientificamente più ricchi degli antiossidanti prima citati.

Tra gli **alimenti più ricchi di antiossidanti** troviamo:

- **Il pesce azzurro e la frutta secca** che sono eccellenti in quanto molto ricchi di **vitamina E ed Omega-3 potenti antinfiammatori naturali**
- **I frutti, in particolare tutti gli agrumi e i kiwi, garantiscono un ottimo apporto di vitamina C, importante per il sistema immunitario**
- **Gli ortaggi di colore arancione** (ad esempio le carote o la zucca) permettono l'assorbimento di **carotenoidi, necessari per la salute della pelle e per migliorare la circolazione**
- **I polifenoli e le antocianine si trovano in diverse verdure** (in particolare pomodori, cipolle, broccoli e melanzane) e in alcuni **frutti rossi** (uva, fragole, mele e frutti di bosco).

Tali elementi sono determinanti nei processi di rallentamento di processi neurodegenerativi e di invecchiamento dei tessuti. Attenzione quindi a quando si va a fare la spesa, è opportuno che **i prodotti appena elencati non manchino mai sulle nostre tavole**, ovviamente **rispettando il più possibile la stagionalità dei prodotti**, determinante per **garantire la presenza di tutte le sostanze benefiche** commentate.

I consigli pratici sono quelli di **avere un'alimentazione varia ed equilibrata**.

Salvo i casi di **intolleranze o allergie** è necessario mangiare di tutto, privilegiando un buon apporto di frutta e verdura, oli vegetali, pesce e cereali integrali non raffinati.

Scopri ALCAT® l'unico test per le intolleranze riconosciuto dalla Food & Drug administration

Come cucinare i cibi per mantenere intatte le proprietà degli alimenti

Il modo con cui vengono trattati e lavorati gli ingredienti è un altro fattore importante a cui spesso si presta molta poca attenzione. Luce, aria, calore, tempi di cottura fanno perdere ai cibi le sostanze nutritive e ne causano il loro deterioramento.

Il consiglio è quello di **mangiare alimenti più freschi possibile**, se fattibile del territorio (il cosiddetto Km zero), **conservarli al riparo dalla luce e dal calore**, evitare di prepararli e cucinarli troppo in anticipo rispetto al loro consumo e **preferire metodi cottura semplici**, rapidi e poco invasivi.

Tra le più note **cotture salutari** troviamo la **cottura al forno**, per la quale però è consigliabile usare **basse temperature** e per rendere omogenea la cottura è bene aggiungere dell'acqua, evitando la perdita eccessiva di liquidi. Un'altra cottura molto nota è la **bollitura**, per la quale è suggeribile utilizzare poca acqua che ovviamente abbia raggiunto il bollore, mantenendo la temperatura costante ed **evitando cotture prolungate**.

Gli ortaggi con buccia possono essere cotti non pelati in modo tale da preservare la loro ricchezza. La cottura meno invasiva però è senz'altro la **cottura a vapore**, durante la quale i cibi subiscono un impoverimento limitato, diventano digeribili e soprattutto non serve l'utilizzo di grassi per la cottura.

Il cibo come vera e propria terapia benefica

A questo punto risulta evidente come sia necessario capire e soprattutto ricordare che **il cibo può essere una vera e propria terapia** benefica, sta a tutti noi metterlo in pratica.

Affidarsi ad un nutrizionista è un valido strumento per migliorare sia il proprio **stato di forma** sia il proprio **stato di salute**, con conseguente **miglioramento della qualità della vita**.

Curare la propria alimentazione come un vero e proprio stile di vita significa anche seguire un **piano nutrizionale che duri nel tempo** piacevole e bilanciato e che ci permette di sfruttare l'energia e i nutrienti del cibo per stare meglio.

Se hai dubbi e preferisci ricevere un consiglio personalizzato:

Chiedi ai nostri biologi nutrizionisti

Dott. Alessio Tosatto

Biologo Nutrizionista

<https://www.imbio.it/il-cibo-come-antiossidante-per-migliorare-il-sistema-immunitario-e-rallentare-l-invecchiamento/#:-:text=Gli%20antiossidanti%20permettono%20al%20corpo,immunitario%20e%20garante%20pi%C3%B9%20longevit%C3%A0>