

NATURAL

N. 139 mensile - gennaio 2015 - 2 euro

sty

*Olga
Kurylenko*

LA VERA GIOIA
È IMMERGERSI
NELLA NATURA

BEAUTY

IL FREDDO È
AMICO E DETOX
SE SCOPRI LE
REGOLE GREEN

CUCINA VEGANA

LEGUMI: DELIZIE
DI STAGIONE

PSICODIETA

CIBO SANO
INSEGNA AL
CERVELLO A
PREFERIRLO

WELLN

LINFODRENAGGIO
IL TOCCO LIBRO
CHE DISTRUGGE
LA CELLULITE

SAPER RIDERE
È LA CHIAVE
DEL BENESSERE

GRAFICO

SCOPRI
IL TUO VELO
CARATTERE

MO

SALDI FURBI
COMPRI CON
INDOSSARLI
PRIMAVERA

VIA

IN INFINITO
L'AYURVEDA
TI RIGENERA

Che buona droga
è l'amore!

Come funziona la chimica dei sentimenti



50139

9 771723 272005



CAIRO EDITORE

Mauro Serafini, responsabile del Laboratorio antiossidanti al Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione di Roma



Cacao, tè verde, frutti e ortaggi bio e a chilometro zero: così fai il pieno di vitamine e minerali antiossidanti

Mantieni giovani chioma e cute

Le cure consigliate da **Mariuccia Bucci**, dermatologa di Milano



La pelle ha bisogno di antiossidanti?

Sì, soprattutto nei mesi invernali, quando l'aria fredda ruba acqua e lipidi alla cute, in particolare a quella più secca. Per contrastarne l'invecchiamento è importante dissetarla con creme idratanti, che la rendono più morbida ed elastica, e nutrienti, ricche di ceramidi che aiutano a riequilibrare la quota di grassi.

• **Crema Ridensificante Giorno, Diego Dalla Palma (59,90 euro).**



Sono utili gli integratori?

Sì, soprattutto quelli di acidi grassi omega 3. Sono preziosi per rinsaldare le membrane delle cellule e svolgere un'azione antinfiammatoria, che mantiene giovani pelle, unghie e capelli.

• **Integratore Densilog, Innéov (29,50 euro).**



Anche capelli e unghie ne hanno bisogno?

Sì. Se lo stress li rende fragili e opachi, è bene rinforzarli agendo su due fronti. Shampoo e balsami delicati e naturali per detergerli, maschere e sieri ristrutturanti per dare loro lucentezza e migliorarne l'aspetto. Per rinforzarli dall'interno, invece, è bene optare per gli integratori.

• **Maschera ristrutturante alla cera di magnolia, Klorane (19,90 euro).**



Quali nutrienti li rendono più belli?

Per rinforzare capelli e unghie ci vogliono aminoacidi solforati, i loro costituenti essenziali, e poi selenio, zinco, rame, ferro e manganese. Per ottenere risultati efficaci e duraturi, l'integratore va preso per almeno tre mesi.

• **Integratore in compresse SincroBiogenina, Bioscalin (26,30 euro).**

1 Solo la frutta e la verdura contengono antiossidanti? Sono le fonti primarie, ma non le sole. Tutti gli alimenti di origine vegetale li forniscono, e cibi come cacao, tè nero e verde, rooibos (il cosiddetto tè rosso), caffè e vino rosso, per esempio, ne sono ricchissimi. La carne e altri prodotti animali, invece, ne sono privi. Ma la quantità di antiossidanti presente nel singolo alimento conta poco: a fare la differenza è la capacità del nostro organismo di utilizzarli. Gli studi mostrano, per esempio, che assorbiamo molto bene gli antiossidanti della lattuga, che ne contiene meno rispetto al cacao o al mirtillo. È invece importante mettere sempre in tavola alimenti di stagione, a chilometro zero e possibilmente bio: più l'alimento è fresco e genuino, più è ricco di vitamine e minerali.



2 Li ricaviamo solo dalla dieta? No. Il nostro organismo possiede una quota di antiossidanti endogeni, prodotti cioè dal nostro corpo. Tra i più importanti ci sono il glutatone, l'ubiquinone o coenzima Q10 e l'acido urico, il cui compito è supportare quelli esogeni, che ricaviamo dai cibi, nella lotta ai radicali liberi. Le donne ne possiedono in quantità maggiore rispetto agli uomini, probabilmente perché devono affrontare la gravidanza e il parto, che comportano un enorme stress ossidativo per l'organismo.



3 Se mangio vegetariano ne assumo di più? Mettendo in tavola tutti i giorni cinque porzioni di frutta e verdura – una porzione equivale a un frutto o una coppetta di macedonia, e a un piatto di insalata o di verdure crude o cotte – più altre fonti di antiossidanti, ci si garantisce un'ottima protezione dalle malattie. Ma non è necessario togliere dalla dieta carne e formaggi, anzi: gli antiossidanti danno il massimo proprio nelle situazioni di "emergenza", come una digestione elaborata. La tazza di tè verde, per esempio, è molto più utile dopo un pasto ricco di grassi e proteine che aumenta la quota di radicali liberi nell'organismo.

I CINQUE COLORI DELLA SALUTE

Fai il pieno di antiossidanti mettendo in tavola frutta e ortaggi colorati. Ecco le loro virtù

- **BIANCO** (aglio, cipolla, cavolfiore, mele, pere, porri): contengono polifenoli, flavonoidi, potassio e vitamina C, antistanchezza
- **GIALLO/ARANCIO** (arance, limoni, pompelmi, mandarini, carote, zucca, mais): apportano vitamina C, carotenoidi e flavonoidi, utili per la pelle e antinfiammatori
- **ROSSO**: (pomodoro, arance rosse, peperone, barbabietole e rapanelli): forniscono antocianine, preziose per i vasi sanguigni, e licopene che previene il cancro alla prostata nell'uomo
- **VERDE** (cavoli, insalate, broccoli, carciofi, spinaci, kiwi): sono ricchi di clorofilla, luteina e magnesio, che proteggono il cuore, e acido folico, che previene i difetti del nascituro durante la gravidanza
- **VIOLA/BLU** (melanzane, radicchio, mirtilli, more, uva nera): sono ottime fonti di antocianine e vitamina C, che rafforzano le pareti dei capillari

IN RETE

- www.benessere.com/bellezza/arg00/antiossidanti.htm gli antiossidanti che proteggono la salute e le loro fonti migliori.
- www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_5_allegato.pdf le proprietà di frutti e ortaggi colorati e i consigli per metterne in tavola le giuste quantità