

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
CARATTERI

MO

SALDI FURTO
COMPRI C
INDOSSA
PRIMAVERA

VIA

IN INFINITO
L'AYURVEDA
TI RIGENERA

Che buona droga
è l'amore!

Come funziona la chimica dei sentimenti

Poste Italiane Spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 art. 1, comma 1, LO/MI - Euro 4,20 in Belgio, euro 4,35 in Grecia, euro 3,40 in Portogallo (Cont.), euro 4,40 in Principato di Monaco, euro 4,40 in Francia, euro 4,00 in Spagna, euro 5,50 in Austria, chi 6,60 in Svizzera, chi 5,40 in Svizzera Canton Ticino, euro 4,20 in Lussemburgo, euro 5,50 in Germania, euro 3,05 a Malta - Mensile



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