

# IL CIBO che fa bene



**Monica Cimino** Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. Lavora come nutrizionista presso Residenza Disturbi Alimentari ASL SALERNO". I suoi contatti:

[cimino.nutrizionista@gmail.com](mailto:cimino.nutrizionista@gmail.com)

il sito: [www.moniacimino.it](http://www.moniacimino.it)

Facebook: [diet coach](#)

## AGRUMI

Arance, mandarini, pompelmi, limoni sono ricchi di antiossidanti, in particolare la vitamina C

**UN'ALIMENTAZIONE RICCA** di antiossidanti abbassa la probabilità di ammalarsi di malattie degenerative, di tumori e rallenta l'invecchiamento cellulare.

Questo è il dogma sensazionalistico che nell'interpretazione più estrema, ma ahimé molto comune, induce il consumatore a pensare di potere avere un controllo stretto sull'invecchiamento e quindi sul proprio corpo! Da qui la corsa all'acquisto degli antiossidanti, sotto forma di verdura e frutta, o di integratore, prima ancora di capire bene come e sotto che forma consumarla per ottenere i risultati desiderati.

**C'È POCO DA SORRIDERE**, ormai i guru del "TU PUOI CONTROLLARE IL TUO CORPO" stanno trasformando il sano ed equilibrato piacere per la tavola in una nuova ossessione, in cui l'attenzione per la salute perde il buonsenso e entra nel panorama dei disturbi alimentari non altrimenti specificati.

Lasciamo i guru e gli invasati nella convinzione che seguendo un regime alimentare rigido raggiungeranno la vita eterna, mentre noi, cerchiamo invece di rimanere sul concreto e di capire davvero, senza riempirci la bocca di parole scientifiche di cui non conosciamo veramente il significato, cosa è un'antiossidante?

**IL FATTO CHE SI CHIAMI ANTI** ci fa pensare che l'ossidante sia qualcosa di molto pericoloso. Allora cerchiamo di conoscerli questi temibili ossidanti.

L'ossidante è una specie chimica che, in termini tecnici, acquista elettroni da un'altra specie dando vita a una specie ridotta (l'ossidante) e a una specie ossidata. Esempi concreti di ossidazione si osservano quando un

elemento si combina con l'ossigeno: la carne lasciata all'aria si ossida diventando scura, lo stesso fanno i carciofi e le mele appena tagliate, o l'argento quando scurisce.

I processi di ossidazione nel nostro corpo avvengono continuamente, e sono indispensabili per la nostra vita sia dal punto di vista energetico sia immunitario. Questo tipo di reazioni però produce anche delle specie chimiche molto reattive, chiamate, radicali liberi, che a basse concentrazioni hanno un ruolo benefico, ma se superano un certo valore soglia, diventano dannose, al punto di causare l'insorgenza di molte malattie degenerative. Noi siamo dotati di un sistema che mantiene l'equilibrio tra gli ossidanti e gli antiossidanti. Situazioni peggiorative come fumo di sigaretta e radiazioni ultraviolette, rendono difficile il mantenimento di questo equilibrio, pertanto è raccomandabile aiutare il nostro corpo con un'alimentazione ricca di antiossidanti.

**TRA GLI ANTIOSSIDANTI VITAMINICI** uno dei più efficienti è l'acido ascorbico, ovvero la vitamina C. Prende il nome da una malattia, lo scorbuto, che insorge proprio quando manca la Vitamina C, che ebbe larga diffusione in occasione delle prime traversate oceaniche, in quanto i marinai non potendo rifornirsi di alimenti freschi, avevano una grave carenza di Vitamina C. Non essendo il nostro corpo capace di produrre questo antiossidante, occorre introdurlo con l'alimentazione, attraverso il consumo di arance, clementine, uva, fragole, ribes, kiwi, peperoni, o attraverso il consumo di pasticche di Vitamina C (E300) che seppure prodotta in vitro dall'uomo ha esattamente le stesse proprietà di quella che si trova nell'arancia.