

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
il sito: www.moniacimino.it
Facebook: [diet coach](#)

LA VERITÀ SUGLI ALIMENTI FUNZIONALI

I cavoli sono certamente salutari, soprattutto se sono freschi e crudi

REGOLE TROPPO RIGIDE stanno cambiando il nostro rapporto con il cibo. Negli ultimi anni, infatti, etichettare i cibi in BUONI e CATTIVI è diventata una moda che ci rende un po' schiavi di quello che "si può" o "non si può" mangiare: lo zucchero MAI perché è raffinato, il latte NO perché siamo tutti intolleranti; sono solo pochi esempi di "regole" che hanno poco a che vedere con indicazioni scientifiche integrate al sano buonsenso, unico garante per la nostra salute.

GLI ALIMENTI FUNZIONALI sono quelli il cui consumo regolare pare diminuisca la probabilità di ammalarsi di malattie cronic-degenerative. È un fatto: il consumo regolare di certi alimenti funzionali, associato a uno stile di vita sano, abbassa la probabilità di ammalarsi di queste patologie; anche se ovviamente non esclude la possibilità di ammalarsi. All'industria delle diete, però, chiarire questo aspetto non interessa e quindi troviamo in commercio l'integratore derivato dall'alimento funzionale, da cui molti sono attratti e poco interessati all'effettivo funzionamento. In altre parole, bisognerebbe prima capire quanto di quell'alimento così cucinato o sotto forma di pillolina effettivamente arriva nel sangue per espletare la sua funzione protettiva.

BRASSICAE O CRUCIFEREAE (broccoli, cavoli e affini), come molti di voi già sanno, vantano funzioni chemio- cardio- neuro-protettive e antinfiammatorie. Vediamo perché: queste verdure contengono dei fitocomposti inattivi chiamati "glucosinolati". Quando la pianta viene danneggiata, si attiva un meccanismo di protezione: si liberano un paio di forbici che tagliano i glucosinolati in modo da generare un composto, il "sulforafano", che ha proprietà fungicide, battericide e antiossidanti ed è il composto che rende questa verdura un alimento funzionale.

SEGUITEMI CON ATTENZIONE le forbici che liberano il sulforafano sono presenti nella pianta e nel nostro intestino e in pratica sono responsabili della libe-



razione del sulforafano terapeutico. Quindi, quando mangiamo il cavolo al vapore, nel sangue arriva sulforafano derivante dall'azione delle forbici della pianta e delle forbici del nostro intestino. Siccome la cottura dei cibi danneggia le forbici della pianta, possiamo dire che il cavolo crudo ha più sulforafano del cavolo cotto.

QUESTA SPIEGAZIONE UN PO' TECNICA è stata necessaria per darvi gli strumenti per comprendere qual è la questione: non basta sapere che un alimento ha proprietà preventive, ed entusiasarsi comprando tutto quello che contiene quell'alimento! Bisogna invece usare buon senso e cognizioni scientifiche per capire come applicare in modo sano ed equilibrato queste scoperte senza estremismi e altre follie antiscientifiche.