

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

LIQUIRIZIA

Ricca di benefici principi attivi, ha effetti digestivi e antinfiammatori. E qualche controindicazione

*"Tu per me sei liquirizia,
dolce e amara scendi giù.*

Come sei appiccaticcia...

Non mi lascerai mai", cantava Gianfranco Manfredi nel 1979 per il film "Liquirizia" di Salvatore Samperi.

LA GLYCYRRHIZA GLABRA, comunemente chiamata liquirizia, deriva da due parole greche: glucos "dolce" e riza "radice". Pianta perenne a fioritura estiva, tipica della zona mediterranea e asiatica, è una pianta officinale, cioè dotata di proprietà terapeutiche e usata da millenni nella medicina tradizionale cinese e, a partire dal medioevo, anche in quella europea.

IL SUO PIÙ NOTO PRINCIPIO ATTIVO è la glicirizina che, nelle giuste dosi, determina un'attività antinfiammatoria, digestiva e antivirale. Ma non solo: Teofrasto, medico greco del IV secolo a.c., documentò che questa radice veniva usata già dal popolo degli Sciti mescolata al formaggio, per contrastare gli effetti della disidratazione. E' stato poi scientificamente dimostrato che la glicirizina in dosi elevate produce ritenzione di liquidi, per questo anticamente veniva usata per affrontare situazioni in cui c'era scarsa disponibilità d'acqua. Una caratteristica la rende però pericolosa per chi soffre di ipertensione, e quindi di pressione alta, perché incidendo sulla ritenzione fa aumentare la pressione arteriosa.

PARLARE DEGLI EFFETTI BENEFICI di una sostanza contenuta in un alimento significa un po' scomporre l'alimento in pezzettini e considerare solo il principio che ci interessa. In realtà il mondo vegetale fornisce molto di più, perché spesso è proprio la combinazione dei vari composti contenuti in quell'alimento a renderlo salutare nelle giuste dosi. Perciò, esasperando il concetto anche l'acqua, innocua e fondamentale, se ingerita in eccesso può causare scompensi.

PER QUESTO MOTIVO occorre variare l'alimentazione prendendo in considerazione tutti le diverse fonti di composti bioattivi presenti in ciascun alimento! Questo significa tradurre con buon senso le scoperte che la ricerca scientifica fa sui fitocomposti benefici presenti negli alimenti. Tornando quindi, armati di buon senso, alla liquirizia in questione, dobbiamo dire che la glicirizina in essa contenuta è anche un edulcorante. Vuol dire che è un composto capace di conferire sapore dolce agli alimenti a cui è aggiunto. E, a dire il vero è anche molto più potente del comune zucchero da cucina, il che significa che ne servirebbe di meno, rispetto allo zucchero per raggiungere lo stesso sapore dolce. Resta però il problema della sua azione sodioritensiva che chiaramente lo rende sconsigliabile nei soggetti con pressione alta.

LA POLVERE di liquirizia viene usata nei piatti più raffinati e all'avanguardia: nei risotti magari insieme con lo zafferano, potente antiossidante, o nelle insalate, senza tralasciare i dolci con cui si sposa benissimo.

ATTENZIONE però a distinguere la radice non trattata dalle liquirizie sotto forma di caramelle, gomme, confetti, che contengono anche altri ingredienti, oltre alla liquirizia in sé, e che pertanto non possono avere gli stessi effetti benefici sul nostro organismo.

