

La farmacia che ti ascolta

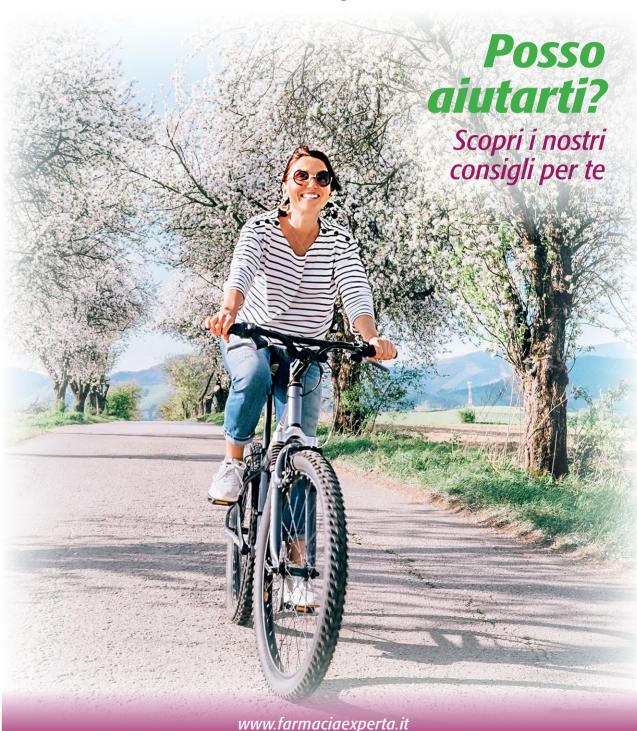






## influenza e apparato respiratorio





# Spunti per una cucina salutare

Attualmente l'aspettativa di vita per le donne è di 85,2 anni e per gli uomini 80,8 anni e i dati ISTAT affermano che questo trend continua a crescere, ma aggiungere anni alla vita non è sinonimo di una buona vecchiaia. Per invecchiare bene è importante fare scelte consapevoli: diversi studi dimostrano che lo sviluppo di una patologia è dovuto per il 30% ad una predisposizione genetica e per il rimanente 70% dipende dalle influenze ambientali e dallo stile di vita.

Molti pensano che un'alimentazione sana sia una valida alleata per invecchiare in salute, tuttavia i risultati potrebbero essere inferiori alle aspettative in quanto i processi utilizzati in cucina possono diminuire la disponibilità dei nutrienti negli alimenti, soprattutto di minerali e vitamine (fondamentali per l'azione anti-aging). Ad esempio la quantità di vitamina C realmente a disposizione potrebbe essere molto inferiore a quella introdotta con l'alimentazione se non consideriamo che la vitamina C è estremamente sensibile alla temperatura.

Per valutare la biodisponibilità dei nutrienti, ossia la quantità di nutrienti dell'alimento che realmente sono a nostra disposizione, bisogna considerare diversi fattori come la freschezza degli alimenti, il frazionamento delle parti (che causa fuoriuscita di liquido contenente nutrienti), il contatto con l'ossigeno (che tramite l'ossidazione causa la denaturazione di proteine, grassi



e vitamine), la luce che catalizza i processi di ossidazione, il metodo di cottura, le interazioni tra alimenti e con eventuali farmaci.

Sono da considerare inoltre le caratteristiche specifiche di ogni persona come età, sesso, stato di salute e microflora intestinale (se infatti la salute dell'intestino non è ottimale anche i nutrienti assorbiti ne risentiranno).

La cottura gioca un ruolo fondamentale in cucina: ha un'azione microbicida, elimina le tossine, aumenta la biodisponibilità di alcuni alimenti (come le vitamine termostabili A, D, E, K e i carotenoidi), disattiva enzimi responsabili di degradazione e rende più digeribile il cibo; esistono però degli aspetti negativi come ad esempio il danneggiamento di sostanze termolabili (vitamine del gruppo B, C, PP, ecc).

Tra i diversi tipi di cottura uno molto utilizzato è la bollitura, questo metodo comporta la perdita

di vitamine e minerali perché molti nutrienti si trasferiscono nell'acqua utilizzata che spesso viene buttata, inoltre le alte temperature raggiunte degradano i nutrienti. Per diminuire le perdite è utile diminuire l'acqua, i tempi e utilizzare il sale (il sale nella bollitura trattiene i nutrienti ma sul cibo crudo ha un'azione opposta).

La cottura a pressione presenta aspetti contrastanti infatti portando ad elevate temperature in tempi ridotti diminuisce l'alterazione dei composti ma causa denaturazione delle proteine (bene quindi per i vegetali, meno per la carne).

La cottura al forno raggiungendo temperature molto alte causa perdita di nutrienti e creazione di sostanze dannose per la salute, è da usare quindi con moderazione, così come la frittura che anche se non comporta grandi perdite di nutrienti

porta ad un abbondante assorbimento di grassi. Valide alternative sono la cottura al vapore, che garantisce un'eccellente conservazione delle proprietà nutrizionali e dei composti bioattivi degli alimenti, e la cottura sotto vuoto che garantisce la conservazione delle sostanze nutritive (anche se non ancora molto diffusa nella pratica comune esistono ormai strumenti facilmente reperibili per uso domestico: vale quindi la pena cercare di conoscere meglio questo metodo). Un valido aiuto ci viene anche dal microonde che è in grado di dimezzare i tempi di cottura senza uso di condimenti e a basse temperature. In conclusione abbiamo tutte le armi per far rendere al meglio i nostri sforzi in cucina: con un po' di impegno possiamo davvero migliorare con l'alimentazione la nostra salute!

#### stomaco e intestino



## energia e umore



## analgesia e traumi

