

Stammi Bene

I consigli del medico

Verdure e ortaggi, solidi alleati per il nostro benessere



Paolo Sarasin
specialista
in scienza
della
alimentazione
a Spinea

Le vitamine e i sali minerali che contengono li rendono potenti antinfiammatori e antiossidanti, in grado di difendere e mantenere sano il sistema immunitario, riducendo l'insorgenza di malattie

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGI E
ODONTOIATRI
DI VENEZIA

Verdure e ortaggi: sono molte le virtù di questo gruppo di alimenti giustamente considerati indispensabili per una sana alimentazione. Nella piramide alimentare sono collocati alla base, vale a dire tra i cibi da consumare tutti i giorni, in più di una porzione.

Hanno mediamente un grande contenuto di acqua, il 70-90%, e poche calorie, per 100 grammi: 13 volte meno del pane, 18 volte meno della pasta, 22 volte meno dei biscotti. Per questo possiamo consumarle con una certa libertà e sfruttare il loro effetto sul senso di sazietà, cercando di assumerne due porzioni di almeno 200 grammi al giorno.

L'apporto di vitamine, sali minerali e altre sostanze utili alla salute è significativo ed è differenziato in base al colore. Si tratta dei carotenoidi, licopeni, antocianine, polifenoli, flavonoidi, fitosteroli, folati, vitamine C, E, K, potassio, magnesio, calcio, per citare solo i più importanti.

I loro effetti antinfiammatori, antiossidanti, anti radicali liberi, concorrono a combattere l'invecchiamento cellulare, a mantenere sani vari apparati - quello cardiovascolare, la vista, la pelle, l'apparato urinario, il sistema immunitario - e a rendere meno facile l'insorgenza di neoplasie. Ecco perché conviene variare spesso il tipo di ortaggi e anche preferire le insalate miste, sempre diverse, piuttosto che un piatto di sola lattuga o di solo pomodoro.

Verdure e ortaggi sono anche importanti per le fibre che hanno la caratteristica di formare impasti gelatinosi con il cibo

presente nel tubo digerente con il risultato di inglobare, tra l'altro, glucosio, colesterolo e acidi grassi, moderandone l'assorbimento. In altre parole: risultano ridotti i picchi glicemici del dopo pranzo, il colesterolo e i grassi vengono assorbiti in minore quantità, con evidenti vantaggi per il sistema cardiovascolare.

A questi pregi si aggiungono gli effetti favorevoli che le fibre degli ortaggi condividono con quelle dei cibi integrali e cioè i benefici sulla salute dell'intestino, la corretta motilità, la prevenzione della stipsi, della malattia diverticolare e del cancro del colon.

Altre virtù sono la grande ricchezza organolettica degli ortaggi, diversissimi per colore, odore, sapore, consistenza, nonché la loro versatilità gastronomica: da soli o combinati con altri alimenti li possiamo gustare in un numero di ricette quasi infinito. E poi sono anche ecosostenibili.

Nonostante tutto, però, ci sono ancora persone che non ne consumano per niente o abbastanza. Forse un po' di colpa ce l'ha quel nome, "contorni", che evoca l'idea di cibi poco importanti, secondari, che non si possano consumare da soli, visto che hanno bisogno di qualcosa "da contornare". Idea sbagliata perché qualche pasto di soli vegetali è sicuramente salutare, specie usando legumi, spinaci, broccoli, cavolfiori, funghi, carciofi, cioè quegli ortaggi che presentano un contenuto di proteine un po' chino maggiore.

E se cambiassimo loro nome, da contorni a "comprimari"?

