



TANTA VERDURA E FRUTTA e cotture leggere. Senza rinunciare ai piaceri della gola. Tutti i segreti per nutrirti bene, eliminare le tossine e prevenire l'invecchiamento. Con i consigli degli esperti Henri Chenot e Pucci Romano su come coniugare quotidianamente tavola e salute

CHI MANGIA BROCCOLI È DETOX

di CRISTINA LANTONE

Perché comprare un minestrone surgelato se si può trovare già pronto, mondato e selezionato dal verduraio? Che cosa spinge a preferire buste di cibi precotti quando bastano dieci minuti appena per un piatto di spaghetti al pomodoro fresco? La risposta è semplice: come recita il vecchio adagio, «le cattive abitudini sono dure a morire», soprattutto in cucina.

Il risultato? Pelle segnata, addome rilassato, piccoli e grandi malesseri e, in qual-

che caso, diverse patologie a carico dell'apparato cardio-circolatorio. «Bisogna arrendersi all'evidenza: chi mangia troppo e male infligge all'organismo eccessi e carenze che ne mettono in pericolo il funzionamento», spiega Henri Chenot, studioso di naturopatia e psicologia bioenergetica, fondatore dell'Espace Henri Chenot, a Merano, e autore del libro *Detox* (Sperling & Kupfer). «Graham Colditz, epidemiologo della Harvard School of Public Health, ha stimato che, tra gli adul-

ti americani obesi, il raggiungimento del peso corretto potrebbe prevenire il 96% dei casi di diabete mellito tipo II, il 74% dei casi di ipertensione arteriosa, il 72% delle malattie coronariche, il 32% dei tumori al colon e il 23% delle neoplasie al seno». La salute è un buon motivo per arginare la gola, ma non è tutto: l'alimentazione può essere un importante aiuto per vivere più a lungo, sani e sereni. La conferma viene anche da Pucci Romano, autrice, insieme con Gabriella Fabbroci-

196

CLASS APRILE 2011

ANIMA E CORPO *Diete*

Henri Chenot, studioso di naturopatia, è autore del libro Detox (Sperling & Kupfer) e fondatore dell'Espaace Henri Chenot.

197
CLASS APRILE 2011

ANIMA E CORPO **Diete**



È stata stabilita un'unità di misura per valutare il potere antiossidante degli alimenti e la capacità di contrastare i radicali liberi



Il pomodoro contiene molto licopene, un carotenoide con potente effetto antiossidante. Il suo potere aumenta con la cottura.

CORBIS

ni e con la collaborazione di Lorella Cucarini, del libro *A tavola non si invecchia* (Giunti). «Il segreto è variare sempre e non privarsi di nulla. Ma soprattutto fare attenzione alla spesa, che deve essere molto accurata e privilegiare le verdure e la frutta», spiega la dermatologa Romano. «Noi siamo quello che cuciniamo. Invece, il dramma del nostro tempo è il cibo pronto e inscatolato, anche se si tratta di un banalissimo piatto al pomodoro. La prima mossa per non invecchiare? Tornare ai fornelli, darsi da fare e non lasciarsi sedurre dalla pubblicità». Ma quali sono i cibi anti-age e disintossicanti per l'organismo? «È stata stabilita una unità di misura per valutare il potere antiossidante dei vegetali, alla quale è stato dato il nome di Orac (Oxygen radical absorbance capacity: capacità di assorbimento dei radicali dell'ossigeno). Basta quindi scegliere vegetali e frutta ricchi di questi valori in grado di catturare i radicali liberi». Qualche esempio? Il broccolo verde che, con una sola porzione, fornisce 2.265 unità o il carciofo che ne regala addirittura

9.828. Ma in generale tutta la verdura colorata (di verde scuro, come gli spinaci, le foglie di rapa, il crescione, il cavolo) è ricca di antiossidanti, in particolare luteina e quercetina. Così come la frutta, in particolare quella acidula o colorata (giallo, rosso, bluastro, nero). «Un potentissimo anti-age è il wasabi», con-

tinua Pucci Romano, «durante una mia visita in Giappone ho notato tante donne per strada attingere ogni tanto da scatolette di wasabi. Ho scoperto, così, che si tratta di un potente anti-rughe naturale». Come la soia e i flavonoidi in genere, tipici della gastronomia orientale.

Anche in Italia, però, si possono tro-

LE VIRTÙ DELLE VITAMINE

Famiglia	Esempi di fonti	Promesse di salute
Vitamina C	Frutta, verdura	Proprietà antiossidanti: riduzione del rischio di neoplasie, di malattie cardiovascolari e di cataratta
Vitamina E	Noci, cereali, oli vegetali, tuorlo d'uovo, verdure a foglia verde	Proprietà antiossidanti: riduzione del rischio di neoplasie, di malattie cardiovascolari e di cataratta, effetto benefico sulle difese immunitarie delle persone anziane
Vitamina D	Latticini, olio di fegato di merluzzo	Aiuta la fissazione del calcio nelle ossa
Vitamina B ₉ (folati)	Verdure verdi, lenticchie, germe di grano, fegato, tuorlo d'uovo	Riduzione dei rischi di malformazione dell'embrione nella donna in gravidanza. Riduzione di alcuni fattori di rischio per le malattie cardiovascolari



PIÙ GIOVANI A TAVOLA

Per non invecchiare non è necessario stare a dieta. Basta seguire qualche regola per cucinare e mangiare sano. Ecco quelle stilate da Pucci Romano e Gabriella Febbrocini nel libro *A tavola non si invecchia* (Giunti), scritto in collaborazione con Lorella Cuccarini.

1. CUOCERE POCO E IL PIÙ BREVEMENTE POSSIBILE. Consumare a ogni pasto molti alimenti crudi o appena cotti. Limitare le frittiture, soprattutto di carne e pesce. Evitare di bruciare o brunire i cibi arrostiti. Imparare a condire a crudo, per esempio, condire i cereali (pasta, minestre ecc.) nel piatto, con vegetali crudi o appena cotti. Anche l'olio dovrebbe essere aggiunto crudo sui piatti già pronti. Legumi e cereali integrali in chicchi perdono meno agenti antiossidanti se cotti in pentola a pressione.

2. PREFERIRE IL PESCE ALLA CARNE. I pesci d'acqua fredda (sgombro, sardine, aringhe, tonno, trota, salmone, merluzzo) sono ricchi di Omega 3 (acidi grassi essenziali): l'eicosapentaenoico (Epa) e il docosaesaenoico (Dba), fatti di grassi buoni che non accumulano colesterolo e svolgono un importante ruolo di spazzini delle arterie.

3. PREFERIRE IL VINO ROSSO A QUELLO BIANCO. Ha un potere antiossidante due volte maggiore.

4. CONSUMARE TÈ VERDE, MA ANCHE CACAO E CAFFÈ. Il tè verde, grazie alla presenza delle catechine, ha un potere antiossidante maggiore rispetto al tè nero.

5. USARE MOLTE SPEZIE ED ERBE AROMATICHE. Soprattutto zenzero, peperoncino, curcuma, timo, salvia, rosmarino e origano: sono ottimi antiossidanti.

6. BERE SUCCHI NATURALI INTEGRALI DI FRUTTA E VERDURA. I frullati di arancia, pompelmo, more, frutti di bosco, frutti tropicali, mela sono ottimi e utili per aumentare il potere antiossidante della dieta.

La ricerca scientifica conferma l'ornesi: con un lieve stress, le cellule si attivano per riparare il danno, producendo benefici per l'organismo

vare alimenti alleati della giovinezza, dall'olio extravergine d'oliva alla grande varietà degli ortaggi disponibili. «Un recente studio ha rivelato che solo la popolazione italiana, a differenza delle altre in tutto il mondo, non è stata interessata da un generale aumento della massa corporea». Una notizia incoraggiante che non deve indurre a facili entusiasmi. Perché abbassare la guardia significa esporsi a maggiori rischi. Questo non significa che non ci si possa, ogni tanto, concedere qualche peccato di gola. Anzi: «La ricerca scientifica ci segnala una nuo-

va teoria, confermata da studi autorevoli: l'ornesi, cioè la capacità del nostro organismo di reagire a un piccolo guasto con una grande risposta. Con un lieve stress, le cellule si attivano per riparare il danno, producendo benefici». Via libera, dunque, a dolci, pizza e bistecche. A patto che si tratti di una piccola evasione dalla routine quotidiana. «Del resto, un tempo, i dolci erano riservati alle occasioni di festa», continua la dermatologa Pucci Romano. «Le vecchie consuetudini avevano già la chiave della conoscenza scientifica: il poco non fa male». La stessa regola vale per la carne rossa, che contiene i grassi più pericolosi, ma nello stesso tempo, consumata sporadicamente, fornisce importanti nutrienti: «Non va eliminata dalla dieta: contiene sostanze che rendono disponibili e più assimilabili alcuni integratori come il ferro, come nessun altro alimento è capace di fare».

Se si eccede, però, o ci si nutre in modo scorretto per diverso tempo, ci si intossica e, in questo caso, si mette a repentaglio in modo serio la salute. Ne è convinto Henri Chenot che ha fatto della disintossicazione il perno del programma nutrizionale del suo centro di Merano. «Le prime tre fasi dell'intossicazione



200

CLASS APRILE 2011

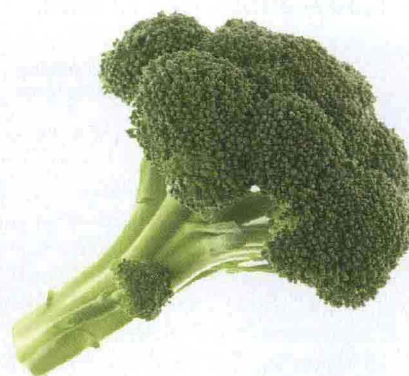
A sinistra, Pucci Romano, docente di terapie speciali dermatologiche presso l'Università Tor Vergata di Roma e autrice del libro *A tavola non si invecchia*, scritto con la dermatologa Gabriella Febbrocini e con la collaborazione di Lorella Cuccarini.



PROBIOTICI E BARRETTE ISTRUZIONI PER L'USO

Chi ha accumulato qualche chiletto di troppo nei mesi invernali ora corre ai ripari. Il primo passo è, di solito, riempire il carrello della spesa con alimenti che promettono meno calorie e zuccheri. Ma che cosa significa il termine *light*? La definizione può indicare un ridotto contenuto calorico, nell'ordine del 30%, rispetto al prodotto tradizionale. Se, però, compare la dicitura «a basso contenuto calorico», contiene non più di 40 kcal/100 g per i solidi e non più di 20 kcal/100 ml per i liquidi. Il fatto che un alimento contenga meno calorie non significa, tuttavia, che fornisca anche pochi zuccheri o grassi. Anzi, sottrarre grassi da uno yogurt significa compensare con una maggiore presenza di zuccheri. Meglio puntare, allora, sui cibi addizionati con probiotici, che seppure non vantano potere dimagrante, aiutano a recuperare la corretta vitalità intestinale. Il termine probiotico («pro bios», a favore della vita) indica proprio l'azione benefica, attraverso attività di determinate colture batteriche vive e vitali. Un caso particolare di pasto *light* è, inoltre, la barretta sostitutiva del pasto. Spesso questa tipologia di prodotto fornisce tutte le sostanze nutritive indispensabili con un limitato contenuto calorico (circa 200-400 calorie); la restante parte della razione alimentare giornaliera deve però essere attentamente calcolata ed equilibrata. Inoltre, a parità di calorie, le barrette saziano di più rispetto agli alimenti tradizionali. Questa caratteristica è determinata da un contenuto di fibre piuttosto elevato, che ha la capacità di inglobare acqua a livello gastrico, formando una massa gelatinosa che crea volume e placa la fame. Un ultimo vantaggio della barretta? La quantità addizionata di vitamine e minerali.

L'approccio terapeutico si basa su un programma nutrizionale esclusivo che associa trattamenti drenanti ed energetici



sono reversibili se si ripristina un buon equilibrio alimentare, mentre le altre tre, e soprattutto l'ultima, sono irreversibili a livello cellulare, a diversi gradi di gravità», spiega **Chenot** nel libro *Detox*. «Dopo quasi quattro decenni che pratico la cura disintossicante, ho la certezza e, oramai, anche le prove che l'accumulo di tossine organiche è la causa di molti disturbi che potrebbero essere evitati. Eliminarle è, dunque, una necessità vitale». Che cosa fare dunque per mettere al riparo l'organismo? «Il nostro approccio terapeutico si basa su un esclusivo programma nutrizionale che associa trattamenti drenanti ed energetici, per incentivare l'eliminazione delle tossine organiche». Naturalmente il protocollo è personalizzato e studiato da un'équipe specializzata che segue il paziente con cure e trattamenti quotidiani, in funzione dell'età, dello stato di salute e delle neces-

sità del paziente. «Il cardine della cura è rappresentato da un regime alimentare perfettamente controllato. Nella disintossicazione, grazie a un programma dietetico specifico, viene facilitata e potenziata l'eliminazione attraverso le vie naturali: cutanee, intestinali, epatiche e renali».

In alto, il broccolo, che contiene molta vitamina C e acido pantotenico. Inoltre una porzione di 100 grammi contiene 2.265 unità Orac. In basso, il sedano, ricco di quercetina, un potente antiossidante.

li». Per sette giorni, una o due volte all'anno, seguire questo tipo di alimentazione a basso indice glicemico, associata a bevande a base di erbe officinali, acqua addizionata con elementi drenanti, vitamine naturali, fibre e minerali, permette di

eliminare da subito la ritenzione idrica e di recuperare un colorito luminoso in breve tempo. «L'effetto della disintossicazione è molto veloce, quando non sono presenti gravi patologie. Ma sono evidenti i risultati anche nei casi di ipertrigliceridemia e di diabete mellito tipo II, di ipertensione arteriosa e di ipercolesterolemia». Non resta che provare...

