

Vari studi e indagini scientifiche si orientano oggi verso la ricerca di componenti nutrizionali specificamente attive nell'ambito di determinate patologie con risultati spesso molto interessanti. Queste scoperte, seppure utili per indirizzare meglio le nostre scelte, non devono però farci dimenticare che solo un'alimentazione completa, opportunamente integrata e ben bilanciata può garantire, per l'associazione e la sinergia che si crea tra i vari nutrienti, una nutrizione e assimilazione ottimali.

### **I cibi integrali prevengono la trombosi**

Oltre ai benefici già ampiamente noti degli alimenti integrali nella prevenzione del cancro al colon e delle malattie cardiovascolari, un'indagine americana ha dimostrato la loro validità anche nel ridurre il rischio di trombosi. Un gruppo di oltre 75 mila donne tra i 38 e i 63 anni sono state seguite per 12 anni al fine di monitorarne, attraverso l'uso di questionari periodici, le condizioni di salute, l'alimentazione e lo stile di vita. I ricercatori hanno rilevato che maggiore o più frequente era l'assunzione di cibi integrali, minore era il rischio ischemico.

### **Broccoli e Tumori**

Alcuni ricercatori dell'università della California, a Berkeley, hanno identificato un composto contenuto nei broccoli, l'indolo, che viene scomposto nello stomaco, scindendosi in un'altra sostanza chiamata Dim, la quale sarebbe in grado di impedire la moltiplicazione delle cellule tumorali.

### **Nutrienti che proteggono la retina**

Durante il recente congresso mondiale di oftalmologia tenutosi a Gubbio una docente dell'Università di Harvard ha sostenuto che i betacarotenoidi, la luteina, la zeaxantina e gli acidi grassi omega 3 presenti in alcuni alimenti come spinaci, piselli, granturco e pesce, possono impedire la degenerazione retinica, prima causa di cecità tra le persone anziane.

### **Noci e colesterolo**

Le noci, associate a una corretta alimentazione, possono aiutare ad abbassare il colesterolo. La notizia proviene da uno studio spagnolo e americano, che ha sottoposto due gruppi di persone a un'alimentazione di tipo mediterraneo, ma con l'aggiunta di grassi provenienti dalle noci in uno dei due. Entrambe le diete hanno ridotto il colesterolo, ma quella che includeva le noci ha dato risultati migliori.

### **Proprietà afrodisiache del curry**

Uno studio della Nottingham Trent University ha evidenziato che il curry, una miscela di spezie proveniente dall'India, possiede la capacità di dilatare i vasi sanguigni, compresi quelli del pene. I ricercatori inglesi hanno dimostrato che il curry ha effetti stimolanti superiori a quelli di altri cibi e sostanze.

### **Perdita di peso e memoria**

Una perdita di peso troppo veloce può avere effetti negativi sul cervello, provocando tra l'altro la depressione. Uno studio inglese ha mostrato che in un gruppo di donne che si erano sottoposte a diete drastiche, il livello di attenzione e la capacità di memoria erano calate rispettivamente del 20 e del 30 per cento.

### **Grassi e asma**

Una ricerca australiana ha evidenziato i pericoli che i bambini corrono con una dieta troppo ricca di grassi. Quelli polinsaturi in particolare, presenti nella margarina, nei cibi fritti e nei dolci possono scatenare veri e propri attacchi d'asma. Questo perché sono ricchi di acidi grassi omega 6 che accrescono la sintesi della prostaglandina E2, responsabile anche del rischio di infiammazioni.

### **Obesità e Infarto**

Secondo i dati raccolti dalla Mayo Clinic, nel Minnesota (tutte le cartelle cliniche dei ricoverati negli ultimi 10 anni), una persona in sovrappeso su 3 avrebbe un attacco di cuore tre anni e mezzo prima rispetto a chi è in peso forma, e una obesa invece lo subirebbe con ben 8 anni d'anticipo.

### **Verdure e tumore al colon**

Alcuni ricercatori scozzesi sostengono che la presenza di acido acetilsalicilico nelle verdure può spiegare la bassa incidenza di tumore al colon tra i vegetariani. Sottoponendo a esami un campione di 39 onnivori e 37 vegetariani è emerso che in questi ultimi il livello di acido acetilsalicilico era 12 volte più alto.

### **Tè nero e cardiopatie**

I flavonoidi contenuti nel tè nero favoriscono la dilatazione delle coronarie e aiutano chi soffre di cuore a stare meglio. Una ricerca americana ha rilevato che bere 4 tazze di tè nero al giorno permette una dilatazione delle coronarie molto vicina ai valori normali, migliorando le condizioni di salute del cuore.

### **Potassio e circolazione**

I cibi con alto contenuto di potassio aiutano a prevenire le malattie della circolazione, tra cui l'ictus. Questo minerale contribuisce, infatti, a eliminare il sale, responsabile dell'aumento della pressione sanguigna. Ma non solo. Sembra essere in grado anche di rilassare le pareti dei vasi sanguigni. Secondo uno studio americano, chi non assume una quantità sufficiente di potassio (meno di 1.500 mg al giorno) è più esposto al rischio di ictus. Il potassio è contenuto in buona quantità soprattutto nei supercibi verdi (alghe verdi-azzurre, erba di grano, ecc.) e in alcuni frutti come la banana (che ne contiene circa 500 mg), ma è possibile trovarlo anche negli spinaci, nelle patate, nel melone, nelle prugne, nei datteri e nelle pesche.