IN REGALO

SPECIALE CAPELLI cure, colori, tendenze

PRS

OK

SALUTE E BENESSERE



Elisabetta Gregoraci

"HO CONSERVATO IL CORDONE OMBELICALE DI MIO FIGLIO"

MEMORIA
LO STRETCHING DEI NEURONI

STAMINALI
LA NUOVA FRONTIERA DELLA MEDICINA

SPECIALE DEPILAZIONE
Cure estetiche e terapie contro i peli superflui

SESSUOLOGIA
I SEGRETI DELLA SEDUZIONE MASCHILE

LE CONFESSIONI DI
Costantino della Gherardesca
Manila Nazzaro
Stefano D'Orazio

DOSSIER
LA VERA DIETA MEDITERRANEA

FERTILITÀ
Le regole d'oro per diventare genitori

9 771825 937000 40010 >

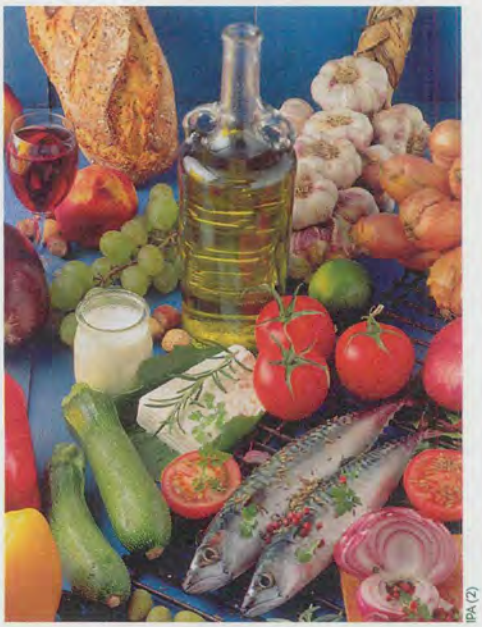
N°10_OTTOBRE 2014 € 2,50

www.ok-salute.it

dk DOSSIER
I CONSIGLI DEGLI ESPERTI IN NUTRIZIONE

La nuova dieta mediterranea

IL MODO DI ALIMENTARSI DEI NOSTRI NONNI NON DEV'ESSERE UN'IMPOSIZIONE MA UN ELEMENTO GUIDA CHE ORIENTI VERSO UNA FORMA DI PREVENZIONE FACILE CONTRO UNA GRAN QUANTITÀ DI MALATTIE



IPA (2)

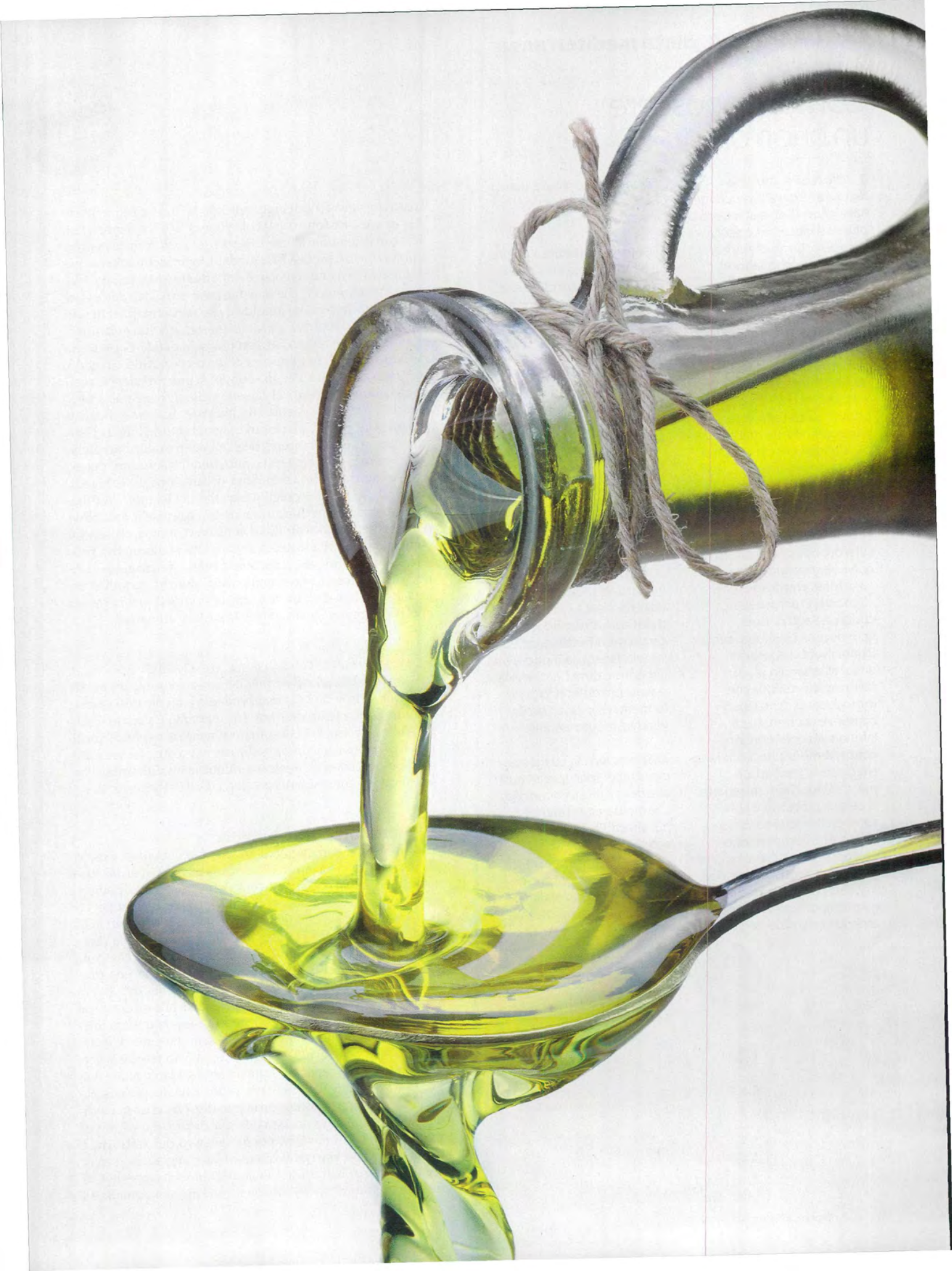
– Testo di Antonella De Minico –

Nonostante la saggezza popolare non faccia altro che esaltarne le virtù, da qualche anno, la pratichiamo di meno. Stiamo parlando della dieta mediterranea, la rivoluzionaria scoperta del fisiologo americano Ancel Keys, che ha dimostrato al mondo intero che la salute, prima di tutto, inizia a tavola. **Abbracciare questo modo di alimentarsi, però, conviene: previene ictus, infarto, ipertensione, obesità, diabete, tumori e perfino Alzheimer e Parkinson.** Ne è certa anche la first lady Michelle Obama, sua sostenitrice e divulgatrice, che per dare il buon esempio si è messa a coltivare l'orto in Casa (Bianca). L'Unesco, nel 2010, l'ha inserita nella sua lista dei beni da tutelare, dichiarandola patrimonio culturale immateriale dell'umanità.

Le sue armi vincenti? «L'unione e la varietà», dice Maria Benedetta Donati, coordinatore scientifico del Progetto Moli-Sani (uno studio di popolazione su quasi 25mila adulti abitanti in Molise) e responsabile del laboratorio di medicina traslazionale dell'IRCCS Istituto neurologico mediterraneo Neuromed di Pozzilli (Isernia). «Gli ingredienti semplici di cui è composta non possono essere scissi da momenti conviviali, dall'esercizio fisico e dall'attenzione alla stagionalità e località dei prodotti. Un mix che ha il potere di assicurare una vita più longeva e, soprattutto, di qualità». Riscopriamola in chiave aggiornata, senza dogmi e senza imposizioni.

I capisaldi: nove alimenti base

Se appena sentiamo la parola dieta, l'idea di sacrificio o rinuncia a qualcosa di buono ci salta alla mente, stiamo limitando la nostra immaginazione. Dieta vuol dire stile di vita. Che è molto più di un regime alimentare in senso stretto, è l'adozione di abitudini che ci fanno stare meglio. E quelle mediterranee lo assicurano. «Non ha più senso, quindi, oggi, proporre uno schema rigido che porterebbe a frustrazioni se non dovesse essere seguito alla lettera», afferma la nutrizionista Franca Marangoni, responsabile della ricerca della Nutrition Foundation of Italy. «È sufficiente tenere presente quali sono i capisaldi e interpretarli con una certa elasticità». **Gli alimenti della dieta mediterranea sono nove: olio d'oliva, frutta, verdura, cereali (preferibilmente integrali), legumi, frutta secca, carne, pesce, latticini.** Vanno variati spesso i cibi e i colori di frutta e verdura per essere certi di assumere tutti i nutrienti. E per insaporire, solo olio d'oliva, poco sale ed erbe aromatiche o spezie (vedi box a pag. 96).



DOSSIER
I CONSIGLI DEGLI ESPERTI IN NUTRIZIONE

Come riconoscere un buon olio

L'olio di oliva, meglio se extravergine, ottenuto dalla spremitura di olive attraverso processi meccanici e senza l'uso di sostanze chimiche, è un vero functional food. «È una fonte preziosa di antiossidanti, polifenoli, acidi grassi monoinsaturi che sono un toccasana per il cuore, la circolazione, il cervello e un aiuto a prevenire diverse forme di tumore», ricorda Raffaele Sacchi. «Sceglierne uno di qualità, permette di impiegarne meno e farlo durare più a lungo». La nota stonata di un buon extravergine, visti i tempi, spesso, è il prezzo: in un frantoio, generalmente, i costi di produzione si aggirano intorno ai 4-6 euro al litro, cui si debbono aggiungere quelli degli intermediari. Quali caratteristiche deve avere? «Sono tre, in particolare», continua Sacchi. «E per riconoscerle ci aiutano i sensi. Bisognerebbe educare il gusto all'assaggio, magari nelle piccole aziende che lo producono, dove si può comprare anche a prezzi inferiori. Al supermercato, controlliamo la data di scadenza e leggiamo l'etichetta: il marchio Dop (Denominazione di origine protetta), è bene sapere, che viene concesso dall'Unione europea dopo aver accertato, oltre all'origine geografica, la qualità dell'olio». Anche la conservazione a casa è importante: «meglio tenerlo lontano da fonti di calore e al riparo dalla luce». Ecco in dettaglio alcune caratteristiche chiave.

} **Colore e torbidità.** Il colore dipende dai caroteni o dalla clorofilla: può quindi variare dal giallo al verde più o meno intenso e brillante. Se tende all'arancio o al bruno, vuol dire che ha subito processi di ossidazione. Se lo si compra in un frantoio, potrà essere più o meno torbido. Ma non bisogna farsi ingannare, né il colore né la torbidità sono indice di qualità.

} **Profumo.** L'olfatto, insieme al gusto, è il senso più importante per riconoscere un buon olio. Il suo aroma, se non ci sono stati difetti di fermentazione durante la lavorazione delle olive, è forte, deciso, pungente, fruttato. Ricorda i profumi dell'erba fresca, della mandorla, della foglia di pomodoro, del carciofo e di frutta verde, come la mela. Se è quasi inodore o ha un sentore di muffa, di avvinato, inacetito, o di riscaldo (olive fermentate) o rancido (olio vecchio) meglio evitarlo.

} **Sapore.** Amaro, pungente, piccantino: sono questi i gusti che deve avere un buon olio, che molti ancora scambiano per difetti. Questi sapori caratteristi sono anche la garanzia della freschezza dell'olio e ci consentono di valutare «col naso e la lingua» la quantità degli antiossidanti polifenolici.



Cinque pasti light al giorno

I pasti consigliati sono cinque: «Il 20% delle calorie giornaliere dev'essere introdotto con la colazione, il 40% con il pranzo e il 30% con la cena. Il restante 10% con gli snack di metà mattina e pomeriggio», precisa Marangoni. Organizzare i cinque pasti quotidiani a orari regolari è importante. «Mai saltare colazione, pranzo o cena, che fra i due pasti principali dev'essere quello più leggero, assicurandosi che siano completi di tutti i nutrienti: carboidrati, proteine, grassi», aggiunge la nutrizionista. «E non abbondare con uno solo di essi. Soprattutto nel Nord Italia si chiudono i pasti con un pezzo di formaggio, un errore da evitare. Per gli spuntini si può prendere la buona abitudine di tenere nel cassetto della scrivania un frutto, qualche noce, o uno yogurt: si eviterà così di arrivare affamati ai pasti principali». Le linee guida aggiornate dall'Inran, l'Istituto nazionale per la ricerca degli alimenti e della nutrizione (ora Centro ricerca alimenti e nutrizione), hanno equiparato il consumo, due volte a settimana, di carne (meglio se bianca, cioè pollo, tacchino, coniglio) a quello dei legumi. «A differenza di quanto molti ancora credono, ceci, piselli, lenticchie o fagioli non sono sostituti di verdura o ortaggi, da servire come contorno alla bistecca, ma un'ottima alternativa proteica a un secondo di carne, pesce, uova o formaggio», continua Marangoni. La predominanza di alimenti di origine vegetale, però, non deve trarre in inganno: la dieta mediterranea non è un regime vegetariano o solo pasta e carboidrati.

Le new entry: frutti rossi e fondente

La versione 2.0 della dieta mediterranea consente un po' di elasticità: se in settimana non portiamo a tavola tutti e nove i cibi indicati, niente drammi. L'importante è variare il più possibile gli alimenti e consumare almeno sei o sette di quelli previsti. «E possiamo inserire sfiziose new entry, come i frutti rossi e il cioccolato fondente», continua la nutrizionista, «che sono ricchi di antiossidanti, preziosi alleati del benessere».

I benefici per corpo e mente

Se si crede che la dieta mediterranea faccia perdere peso o mettere su chili si è in errore. L'ago della bilancia, se si rispettano le linee guida, non si muoverà. Affinché succeda, dovrebbero adattarsi le quantità dei cibi alle esigenze di ognuno. La sua dote principale è migliorare la qualità del benessere. «Gli studi epidemiologici confermano che chi segue una dieta mediterranea, ricca di polifenoli e altri nutrienti che contrastano i processi ossidativi dell'organismo, ha una protezione del 15-30% in più da infarti e ictus e del 25% in più da tumori ormono-dipendenti come quelli alla prostata o al seno, e dalle patologie neurodegenerative come Alzheimer e Parkinson», continua Donati. «Grazie al consumo di frutta e verdura, nonché di alcuni legumi, si può accrescere la Tac, Total antioxidant capacity, il potere antiossidante totale della dieta». Ma, fatte salve le virtù salutistiche di ogni singolo alimento che la compone, non si può dire che la dieta mediterranea sia protettiva grazie a uno solo di loro. «Non è né per merito dell'olio di oliva, né per gli omega 3 del pesce, ma è per la loro azione sinergica», precisa Gian Luigi Russo, senior scientist presso l'Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr di Avellino. Variare spesso ciò che si porta in tavola, quindi, è il





segreto per assumere tutti i nutrienti e ridurre anche i pericolosi processi infiammatori dell'organismo. Che si verificano principalmente per due ragioni: «In risposta a un assalto di tipo immunologico, batterico, o a un trauma. O a una situazione cronica come la low grade inflammation, l'infiammazione di basso grado, associata a fenotipi come l'obesità, la dislipidemia, il diabete e la sindrome metabolica, caratterizzata da tutti questi elementi. Se non prevenute e curate, anche grazie ai cibi, possono aumentare il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, tumorali e neurodegenerative», spiega Donati. Uno studio sul *Blood Journal* ha dimostrato che seguire una dieta mediterranea abbassa la low grade inflammation, riducendo i rischi per la salute a essa associati. Ma perché la dieta mediterranea protegge proprio da questi tre tipi di malattie? «Perché hanno un denominatore comune», risponde Donati. «I tumori ormono-dipendenti hanno caratteristiche molto simili, dal punto di vista dei fattori di rischio, alle malattie cardiovascolari e ischemiche. Oltre a condividere molte delle stesse basi cellulari e gli stessi fenotipi. Studi sperimentali, inoltre, indicano come gli antiossidanti siano in grado di influenzare la precipitazione nel tessuto cerebrale delle proteine responsabili di alcune forme di demenza come l'Alzheimer. Altri dimostrano che la dieta mediterranea rallenta il passaggio dallo stato di pre-demenza a quello di demenza».

Sì ai grassi, ma solo quelli buoni

L'alimentazione mediterranea è composta indicativamente dal 55-60% di carboidrati, dal 10-15% di proteine e dal 25-30% di grassi. La principale fonte di questi ultimi arriva dall'olio di oliva, meglio se extravergine (vedi box nella pagina a lato), che vanta innumerevoli proprietà benefiche. «Pur essendo un grasso come tutti gli altri oli, l'olio di oliva è diverso», afferma Raffaele Sacchi, professore ordinario e responsabile della sezione di Scienze e Tecnologie degli Alimenti presso il Dipartimento di Agraria dell'Università Federico II di Napoli. «È ricco di pro-vitamina E ed è l'unico che contiene i polifenoli, dalle proprietà antiossidanti. Ad alcuni suoi nutrienti minori, studi attribuiscono proprietà ipotensive e antinfiammatorie e benefiche per il sistema cardiocircolatorio, per il sistema nervoso e il cervello». Una recente ricerca spagnola ha dimostrato che due cucchiai al giorno di extravergine possono contrastare l'Helicobacter pylori e lenire i bruciori della gastrite. Nonostante anche gli altri oli siano ricchi di acido oleico (l'olio di colza, per esempio, ne ha una quantità maggiore) quello di oliva, grazie ai suoi aromi, rimane il principe della cucina. Di quasi tutte, i nutrizionisti inglesi lo hanno bandito: è tra gli accusati del sovrappeso e dell'obesità in Gran Bretagna. «Tutti i grassi, in quantità eccessive, compromettono la linea», ricorda Sacchi. «Basta misurarli con un cucchiaio o un cucchiaino

Visti in commercio



RE MANFREDI
di Clemente, Dop Dauno del Gargano da olive Coratine in prevalenza. La bottiglia da 0,75 litri costa 6,99 euro (olearia clemente.it).



RIVIERA LIGURE
Riviera dei Fiori Dop di Fratelli Carli. Sei bottiglie da 0,5 litri a 34 euro, solo con ordine telefonico allo 0183.7080 o sul sito oliocarli.it.



GRAN FRUTTATO
di Monini, ottenuto da olive raccolte leggermente acerbe e ricco di antiossidanti. La bottiglia da 1 litro costa 7,50 euro (monini.com).



GARDA DOP
di Turri, da olive in prevalenza Casaliva provenienti dalla sponda orientale del Garda. La bottiglia da 0,5 litri costa circa 24 euro (turri.com).



CLASSICO
di Sasso, olio extravergine con acidità massima dello 0,5%, La bottiglia da 1 litro costa circa 6 euro (oliosasso.it).



100% ITALIANO
di Olio Dante, prodotto con olive esclusivamente nazionali. La bottiglia da 1 litro costa 6,30 euro (oliodante.it).

L'IMPORTANZA DEGLI AROMI

Danno carattere e una nota di sapore in più a qualunque piatto: le erbe aromatiche, di cui è ricca l'area mediterranea, sono preziosi alleati in cucina e non solo. «Sono alimenti funzionali», dice Enrica De Falco, docente di colture officinali al dipartimento di Farmacia dell'Università di Salerno. «Rendono più salutare, buono e bello ogni piatto. Senza dimenticare che sono ottimi conservanti naturali». Aiutano a limitare l'uso del sale, ad aumentare il metabolismo e a dare senso di sazietà. Vanno usati in modo consapevole e con moderazione. Ecco quali preferire in cucina.



ROSMARINO Contiene flavonoidi, oli essenziali e tannini dal potere antiossidante. Aiuta il sistema cardiocircolatorio e favorisce la digestione. Uno studio della State University del Kansas ha dimostrato che riduce la formazione di sostanze cancerogene create dai processi di cottura della carne alla griglia. Soprattutto se abbinato a curcuma e zenzero.
} **Come usarlo.** Su carni, pesce, zuppe di legumi.



PREZZEMOLO Fonte di numerose vitamine (tra cui A, molte del gruppo B e C), minerali e flavonoidi, è un antitumorale, migliora la salute dell'apparato cardiocircolatorio. È anche un diuretico naturale e un tonico contro la stanchezza. Va usato con moderazione, soprattutto dalle donne in gravidanza.
} **Come usarlo.** Dappertutto, meglio a crudo.



BASILICO Oltre ad avere vitamine e sali minerali in abbondanza, è ricco di amminoacidi. Studi indiani gli attribuiscono la capacità di alleviare i dolori causati dall'artrite. Migliora, inoltre, le funzioni dell'apparato gatro-digerente.
} **Come usarlo.** L'abbinata vincente è insieme ai piatti a base di pomodoro. Ma si può usare in tante pietanze, per esempio per i condimenti a base di capperi e olive. Meglio consumarlo a crudo.



MENTA I suoi oli essenziali la rendono un alleato prezioso del benessere. Ha proprietà carminative, antisettiche, balsamiche e rinfrescanti. Aiuta a rilassare la muscolatura dell'intestino, favorisce le secrezioni biliari e i processi di digestione degli alimenti. Numerosi sono gli studi che attestano le sue proprietà antiossidanti e benefiche per la salute.
} **Come usarla.** Le foglie fresche per guarnire o insaporire piatti di carne, pesce, formaggi e insalate.



SALVIA È una fonte preziosa di polifenoli, dal potere antiossidante. Contiene isoflavoni e fitoestrogeni, simili per la loro struttura agli estrogeni naturalmente presenti nell'organismo. Ha proprietà spasmolitiche, antisettiche e antinfiammatorie. Studi le attribuiscono proprietà antimicrobiche.
} **Come usarla.** Per condire paste ripiene, sui bocconcini di carne, negli involtini di fichi, mixata ai formaggi magri, per la preparazione dei sorbetti o pastellata e fritta.



ORIGANO Tra le tante vitamine contenute in questa pianta ricca di oli essenziali c'è il retinolo, utile a contrastare i processi di invecchiamento. Ricercatori svizzeri e tedeschi gli hanno attribuito importanti proprietà antinfiammatorie. Altri studi scientifici gli riconoscono un'azione antiossidante, antibatterica e antifungina.
} **Come usarlo.** Si consuma perlopiù secco sui piatti a base di pomodoro, come la caprese, nelle insalate o nei sughi.



TIMO Per l'elevata quantità di componenti fenolici, come il timolo e il carvacrolo, di oli essenziali, flavonoidi e tannini, gli vengono attribuite proprietà antisettiche e antibatteriche. Ha un'azione tonica, favorisce la digestione e contrasta la proliferazione di gas intestinali. Inoltre, è un sedativo, un disinfettante delle vie urinarie e respiratorie. Una recente ricerca ha dimostrato che ha un'elevata attività anti-radicali liberi.
} **Come usarlo.** Sulle carni e sul pesce, sia fresco sia secco.

per non superare le dosi consigliate. L'extravergine ha anche un potere saziante, lo ha dimostrato lo scorso anno uno studio dell'Università di Monaco. I ricercatori hanno addizionato a uno yogurt magro con diversi tipi di olio. Chi ha mangiato quello che conteneva extravergine ha manifestato maggiore sazietà. Aggiungendo, poi, allo yogurt solo i distillati degli aromi dell'olio extravergine di oliva, non percepiti dall'olfatto-gusto a causa delle interazioni con le proteine dello yogurt ma rilevati dai sensori olfattivi dello stomaco, è stato possibile dimostrare che sono proprio gli aromi dell'olio a inviare lo stimolo al nostro cervello, prolungando la sazietà».
Se un filo d'olio crudo, sulle verdure o sulla pasta, gratifica il palato e smorza la fame, abbinato al pomodoro cotto crea una vera alchimia. «Preparare un sugo al pomodoro, con una cottura lenta e a bassa temperatura, anche prolungata, vuol dire amplificare gli effetti benefici del licopene, contenuto nell'ortaggio, soprattutto per la circolazione», continua Marangoni. «E se prima di cuocere le carni si lasciano macerare con olio e spezie, non solo rimangono più tenere e facili da digerire, ma limitano la formazione di ammine tossiche per l'organismo durante la cottura», aggiunge Sacchi.
I grassi alleati della salute li troviamo anche nel pesce azzurro, ricco di omega 3, e nella frutta secca. «La frutta a guscio in genere», afferma Paolino Ninfali, docente di biochimica della nutrizione all'Università degli Studi di Urbino, «è ricca di omega 3, omega 6, fibra, polifenoli e sali minerali. Consumarne piccole quantità, magari a metà mattina come spuntino o aggiungendole alle insalate, oltre a fornire energia, donano un senso di sazietà, mantenendo costante l'indice glicemico. E abbassano i processi infiammatori dell'organismo, che aumentano le cellule lipidiche.

Cereali, meglio integrali e dal sapore antico

I carboidrati della pasta e del pane sono ricchi di amido, che si trova anche nelle patate, nel riso e nei legumi. Nell'immaginario collettivo sono i principali responsabili dell'aumento

La spesa intelligente

La dieta mediterranea, nonostante i suoi indiscussi e innumerevoli benefici sulla salute, sta conoscendo una fase di declino. Lo dicono i dati pubblicati sulle pagine della rivista scientifica Nutrion, Metabolism & Cardiovascular Diseases, che evidenziano, tra l'altro, quanto poco sia conosciuta dagli under 60. «Responsabile, in primis, è la crisi economica che ha drasticamente ridotto il potere di acquisto delle famiglie: frutta e verdura, pane e pasta integrale, pesce e olio di oliva hanno prezzi sensibilmente maggiori rispetto ad altri cibi», spiega Maria Benedetta Donati, commentando i risultati ottenuti nello studio Moli-sani. «In secondo luogo, lo stile mediterraneo richiede un ritorno alla vita slow: i tempi di cottura degli alimenti devono essere lenti, la preparazione casalinga dei legumi, da preferire a quelli già pronti in scatola perché ricchi di sale che alza la pressione, è lunga. Oggi, invece, per esigenze più che comprensibili, si è radicata la cultura del fast: si mangia di corsa, magari in piedi, o davanti al pc. Perdere le buone abitudini dello stile mediterraneo, però, sarebbe un grave rischio per la salute della collettività». Per cercare di arginare il problema, ci si può, per esempio, organizzare con gli amici o i vicini e fare una spesa comune dai contadini in zona, o nei Farmer's market presenti in molte grandi città. Si dividono le spese e si evitano i costi aggiuntivi degli intermediari. Per non cucinare la solita fettina di carne tutte le sere o ripiegare su un piatto di salumi (consigliati una sola volta a settimana), la domenica, per esempio, si può dedicare un momento a preparare i cibi da consumare durante la settimana, conservandoli in freezer. Così, quando torneremo a casa dal lavoro, saranno solo da scaldare.

Visti al supermercato



RIGATONI SENATORE CAPPELLI di Alce Nero, con varietà di grano duro antico biologico, trafilati al bronzo. La confezione da 500 grammi costa 2,10 euro (alcenero.com).

SPAGHETTI FIOR DI PIETRA di Azienda Agraria Luzi, integrali, prodotti con farina di farro da agricoltura biologica. La confezione da 500 grammi costa 2,39 euro (aziendaluzi.it).

PENNE RIGATE di De Cecco, pasta con grano khorasan kamut da agricoltura biologica, trafilata al bronzo. La confezione da 500 grammi costa circa 2,50 euro (dececco.it).

CASARECCE INTEGRALI di Garofalo, pasta tradizionale di grano duro prodotta a Gragnano, presso Napoli. La confezione da 500 grammi costa 1,61 euro (pastagarofalo.it).

FARFALLE INTEGRALI di Barilla, fonte di fibre naturali, particolarmente adatte per le insalate di pasta. La confezione da 500 grammi costa 0,95 euro (barilla.it).

PENNE RICCE FIBREXTRA INTEGRALE di Misura, con semola integrale di grano duro e fibre d'avena. Prezzo su richiesta per la confezione da 500 grammi (misura.it).

~LE RICETTE CON GRANI ANTICHI~

Tre piatti a base di grani antichi (farro, il fumento duro varietà Senatore Cappelli e Graziella Ra).



INSALATA DI FARRO

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di farro perlato • 2 carote • 2 pomodori rossi • 2 zucchine • aglio • basilico • maggiorana • origano • prezzemolo • rosmarino • timo • olio extravergine di oliva • sale q.b.

• *Preparazione.* Lavare il farro e tenerlo in ammollo per circa 15 minuti, quindi cuocerlo in acqua per 20 minuti circa (deve rimanere al dente). Scolare e lasciarlo raffreddare. Tagliare pomodori, carote e zucchine a piccoli dadini. Preparare un triturato fine di maggiorana, rosmarino, basilico, origano, prezzemolo, aglio, timo, sale e aggiungere olio extravergine di oliva.
Mescolare il preparato di verdure, la salsa di spezie e il farro, decorare con foglie di basilico e prezzemolo. Servire freddo.



FUSILLI DEL SENATORE CAPPELLI ALLE MELANZANE

Ingredienti per 4 persone:

• 400 g di fusilli Senatore Cappelli • 1 acciuga • 4 capperi • 2 melanzane • 20 olive • 200 g di passata di pomodoro • 5 foglie di basilico • 1 spicchio d'aglio • 1 punta di peperoncino • olio extravergine di oliva • sale q.b.

• *Preparazione.* Lavare le melanzane, le olive, l'acciuga, i capperi, il peperoncino e le foglie di basilico. Versare l'olio in una padella con aglio tritato, capperi e acciuga tritata. Lasciar soffriggere per un paio di minuti. Versare le melanzane tagliate a dadini e le olive, aggiungendo poi la passata di pomodoro q.b. Cuocere per 8 minuti la pasta in acqua e sale q.b., scolarla e farla saltare nel sugo in padella lasciandola insaporire per un paio di minuti.



FARFALLE GRAZIELLA RA DELLA REGINA

Ingredienti per 4 persone:

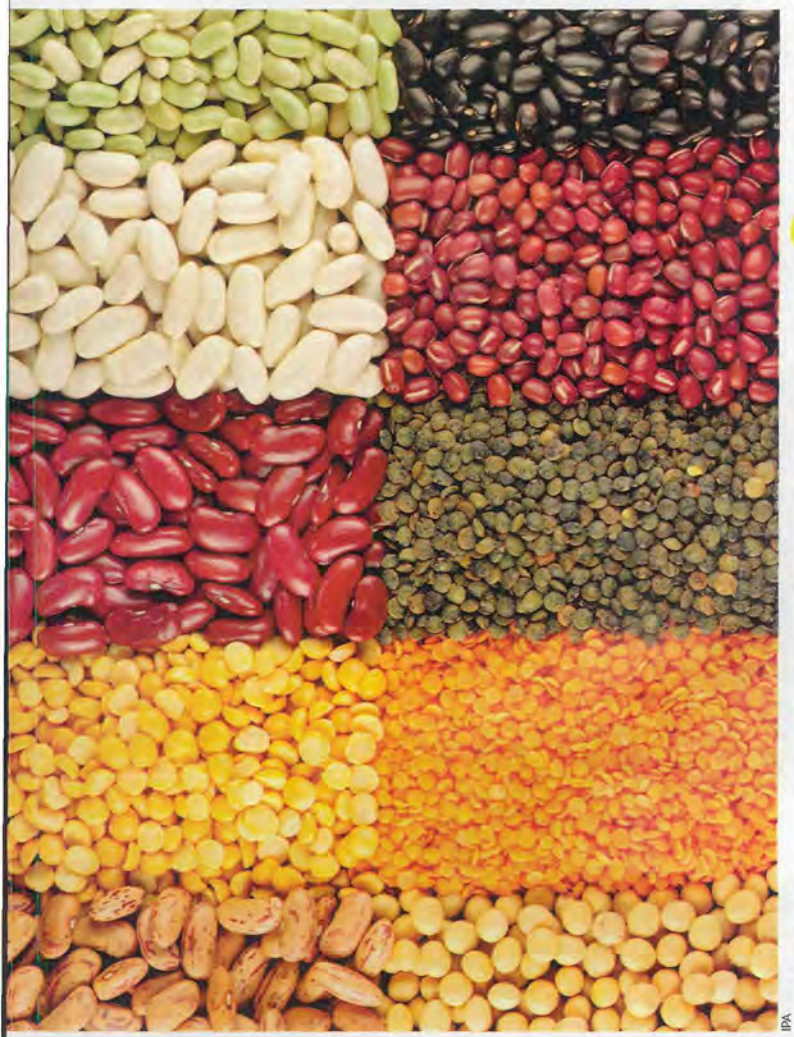
• 400 g di farfalle Graziella Ra • 2 carote • 1 spicchio d'aglio • 2 zucchine • mezza cipolla • 100 g di piselli freschi • maggiorana • peperoncino • prezzemolo • olio extravergine di oliva • sale q.b.

• *Preparazione.* Lavare le carote e le zucchine e tagliarle a fettine sottili. Versare olio in una padella con trito di aglio e cipolla e lasciar soffriggere. Versare i piselli freschi insieme alle fettine di zucchina e carota, lasciar cuocere per qualche minuto. Spolverare il tutto con un trito di maggiorana, peperoncino e prezzemolo. Cuocere per nove minuti la pasta in acqua e sale quanto basta, scolarla e farla saltare nel sugo, precedentemente preparato, in padella lasciandola insaporire per un paio di minuti.

LE RICETTE SONO FORNITE DAL CONSORZIO MARCHE BIOLOGICHE

di peso. Ma demonizzarli è sbagliato: se non se ne consumano quantità eccessive non fanno ingrassare. Anzi. Se si scelgono pane, pasta, cracker o fette biscottate prodotti con farine integrali, a più lento assorbimento, tengono sotto controllo l'indice glicemico, dando un senso di sazietà maggiore. «Le farine non raffinate hanno molte più fibre, circa il 25-30% in più rispetto a quelle bianche. **Tengono pulito l'intestino e sotto controllo il colesterolo**», afferma Ninfali. Ma il loro vero valore aggiunto sono i micronutrienti: «Hanno composti fenolici, presenti in quantità paragonabili a quelli di frutta e verdura, capaci di regolare il lavoro dell'amilasi, l'enzima prodotto dalle cellule del pancreas per favorire la digestione. E bloccano l'azione ossidativa dei radicali, che si verifica nel corpo ogni volta che è sottoposto a uno stress. Contengono, inoltre, alchilresorcinoli, che hanno anch'essi proprietà antitumorali e antinfiammatorie, scoperte di recente».

Il segreto per non far diventare un piatto di pasta eccessivamente calorico e poco salutare? Sta nella scelta dei condimenti: verdure passate in padella con un filo d'olio e l'aggiunta di erbe aromatiche, sono un mix da preferire a ragù più elaborati, per esempio a base di carni. Perché più ricco di antiossidanti, oligoelementi, e meno laborioso da digerire per l'organismo. Oltre ai cereali integrali, secondo uno studio condotto dall'Università di Urbino su incarico del Consorzio Marche Biologiche, dovremmo riportare in tavola i grani antichi, come il kamut, il farro piccolo e grande, il fumento duro varietà Cappelli e il Graziella Ra (protagonisti delle ricette proposte in queste pagine). Una moda? No, a quanto pare sono più ricchi di sali minerali, proteine e oligoelementi. Anche prodotti a base di orzo e avena vanno riscoperti e consumati periodicamente. Questi ultimi cereali, essendo ricchi di beta-glucani, tengono l'indice glicemico più basso e favoriscono la proliferazione dei microrganismi utili al benessere dell'intestino. Il processo di essiccazione della pasta ottenuta dalle varietà di grano duro antico, poi, è un vantaggio per palato e stomaco: «Sprigiona molecole aromatiche che, coinvolgendo gusto e olfatto, donano un senso di appagamento maggiore rispetto ai grani moderni», continua Ninfali.



IPA

Consigli per chi mangia fuori casa

E se mangiamo fuori casa? «Preferiamo un'insalatona o un primo a base di verdure», suggerisce Franca Marangoni. Altrimenti, potremmo organizzarci la sera prima e prepararci un piatto da portare con noi al lavoro. Molti supermercati, poi, nel banco frigo delle verdure, hanno ciotole di insalata già pronte, complete di condimenti e posate: ci sono quelle con noci e formaggio, mozzarella e pomodoro, pollo e verdure miste. Insomma, evitiamo il solito panino o toast, tutti i giorni. E di concludere ogni pasto con il dolce: alla settimana, ne sono previste una o due porzioni al massimo.

I vantaggi del piatto unico

Doveva essere un malinformato chi ha sparso la voce che spaghetti e pizza sono i piatti della memoria della dieta mediterranea. Pur facendone parte, il titolo spetta ancora alla pasta e fagioli. Un piatto unico, completo e ricco di nutrienti benefici per l'organismo. «Legumi e cereali, compensandosi a vicenda, apportano tutti gli amminoacidi essenziali», spiega Ninfali. «I cereali sono poveri di lisina e ricchi di amminoacidi solforati, presenti in quantità inverse nei legumi. Questi ultimi, inoltre, hanno tre importanti macronutrienti, i carboidrati, i lipidi e le proteine. Che, a differenza di quelle contenute nella carne, sono più facilmente digeribili e assorbibili dall'intestino». Consumare un piatto come la pasta e fagioli, o lenticchie, vuole anche dire prolungare il senso di sazietà, mantenendo basso l'indice glicemico. «La fibra dei cereali integrali e dei legumi ha anche un effetto prebiotico: alcuni dei polisaccaridi indigeribili, favoriscono la crescita dei lactobacilli bifidi, i nostri batteri buoni», prosegue Ninfali. Solo un avvertimento: **per evitare il senso di gonfiore che possono dare i legumi è consigliabile metterli in ammollo la sera prima di cuocerli e dopo averli cucinati, passarli.** «Le bucce dei fagioli, o dei legumi in generale, contenendo fitati, riducono l'assorbimento di alcune minerali importanti, tra cui il calcio, fondamentale per le ossa», afferma Ninfali. Vista l'importanza dei legumi nella dieta mediterranea, se non si ha molto tempo per cucinarli, si possono usare quelli già pronti in scatola. Essendo però molto ricchi di sale, bisogna non aggiungerne altro all'acqua di cottura dei cereali.