

COMITATO SCIENTIFICO PER LA SALUTE

In collaborazione con il

CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE
ISTITUTO DI SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE

- Prof. Augusto Parente-Facoltà di scienze Matematiche,
Fisiche e Naturali, Seconda Università degli studi Napoli;

AGGIORNAMENTI, STUDI E RICERCHE

Tutte le informazioni che questo Comitato
intende man mano presentare sono rivolte
all'attenzione di tutto il pubblico ma, in modo
particolare, all'attenzione della regina della casa:
la donna

Care giovani, care spose, care mamme, care nonne, carissime donne tutte,

il tema che questo Comitato intende sottoporre oggi alla Vostra attenzione attiene ad un elemento naturale che spesso non apprezziamo o non rispettiamo nel suo giusto valore : l'acqua

lo sapete che per star bene dobbiamo bere almeno 2 litri di acqua al giorno?

Perche' dobbiamo bere tanta acqua?

Perché l'acqua, dopo l'ossigeno, è la seconda sostanza più importante per la salute umana. L'acqua è un solvente universale ed è anche un mezzo di trasporto delle sostanze nutritive e perciò è la base di tutti i processi biologici nel corpo umano.

L'acqua è importante soprattutto per il sistema digestivo. Contribuisce al costante rifornimento di prodotti e sostanze nutrienti ed al loro trasporto all'interno degli organi.

Il trasporto delle sostanze nutrienti può avvenire soltanto attraverso un solvente e l'acqua funge da solvente principale per il trasporto delle sostanze nutrienti.

L'acqua, inoltre, favorisce la regolazione termica nei nostri corpi.

Per gli esseri umani è di importanza basilare che la temperatura corporea rimanga ad un livello standard. Quando questo livello si altera compare la febbre ed è allora che abbiamo maggiore bisogno di bere acqua. In presenza di alterazioni della temperatura corporea l'acqua trasporta il calore in eccesso nel corpo e lo disperde attraverso la traspirazione.

L'essere umano può sopravvivere senza cibo per circa 30 - 40 giorni, ma senza acqua può sopravvivere soltanto per pochi giorni.

L'acqua fa dimagrire.

Più se ne beve e meglio è per la linea. Questa notizia è riportata da uno studio californiano realizzato dal Children's Hospital e dall'Oakland Research Institute e presentato nel corso dell'annuale convegno dell'Obesity Society che si sta svolgendo in questi giorni a Boston. La rivoluzionaria ricerca effettuata da un'equipe di specialisti guidati dalla Dottoressa Jodi Stookey parla chiaro. "Gli individui a dieta che decidono di bere acqua al posto delle tradizionali bibite quali aranciata, succhi di frutta e CocaCola perdono quattro chili l'anno in più rispetto a chi consuma anche bevande zuccherate e ipercaloriche".

"Bere acqua aiuta a dimagrire", conclude la dietologa Jodi Stookey, coordinatrice dello studio e non solo perchè si rimpiazzano bibite ipercaloriche con bibite prive di calorie ma anche il fatto che l'acqua aiuta a purificare l'organismo e a bruciare grassi.

"Si tratta di tesi provocatorie ed importanti", fa eco Thomas Wadden, presidente della Obesity Society, "Se invece di junk-drink gli americani bevessero più acqua, il paese risolverebbe in breve tempo l'epidemia di obesità che oggi affligge anche e soprattutto i giovanissimi".

Acqua per idratare cellule e tessuti, acqua per regolare la temperatura corporea e per facilitare l'assorbimento di quello che mangiamo. E acqua per alleviare emicranie e artrosi, e per favorire l'espulsione di prodotti di scarto.

Se c'è una cosa di cui non possiamo fare a meno questa è l'acqua.

Non è un caso che il 60-70% dell'organismo di un adulto e l'80% di quello di un bambino è costituito da acqua. Per questo è importante berne almeno 2 litri al giorno, che equivalgono a circa 8-10 bicchieri, senza aspettare di "avere sete" e senza preoccuparsi di esagerare, perché il corpo umano è in grado, senza fatica, di eliminare la quantità in eccesso.

Forse non tutti sanno che ogni giorno il corpo umano perde circa due litri e mezzo di liquidi tra respirazione, sudorazione e altre secrezioni. Bisogna rimpiazzare ampiamente quello che il corpo perde e di cui ha assoluto bisogno.

Per calcolare il fabbisogno idrico occorre tener conto della massa corporea, dell'attività fisica svolta e della temperatura dell'ambiente in cui si vive. D'estate o in alta montagna, ad esempio, è opportuno bere di più. E se si svolge un'attività che comporta un alto dispendio di energia è importante assumere acqua a sufficienza, anche attraverso alcuni cibi come frutta e ortaggi.

RicordateVi che l'acqua è importantissima per la salute del nostro organismo perché essa svolge diverse funzioni fondamentali. È indispensabile per assicurarne l'equilibrio termico e idrosalino, per consentire l'assorbimento e l'utilizzazione degli alimenti, per favorire l'eliminazione dei prodotti di rifiuto, le famose "scorie".

Le ultime ricerche mostrano, inoltre, che una corretta idratazione aiuta a combattere i dolori cronici, come quelli prodotti da artrite, emicrania, artrosi ed anche delle malattie come il diabete.

Il cavolo o verza (cottura 5 minuti)



Il cavolo è originario dell'Europa, coltivato da più di 4000 anni, questo ortaggio ha sempre avuto nel mondo tanta importanza è opportuno ricordare le sue straordinarie proprietà..

Il cavolo è lassativo al primo bollore, diventa astringente facendolo cuocere molto. Il succo di cavolo, mescolato al miele, dà uno sciroppo che guarisce la raucedine e la tosse.

L'Americano Garnett-Cheney, Professore alla Scuola di Medicina di Stanford, pubblicò i risultati di cavolo gli aveva permesso di ottenere sulle ulcere gastriche, su 65 casi trattati, 62 guarirono in tre settimane.

I principali componenti del cavolo dati dall'Istituto Nazionale d'Igiene confermano che il Cavolo ha proprietà inaspettate e controllando nei racconti e nel tipo di medicina "spicciola delle nonne", se ne trova conferma. Sia nei tempi antichi che in molte zone della terra viene utilizzato per molte cure che risultano veramente efficaci.

La presenza di Fosforo, Calcio, Ferro e Zolfo, di vitamine A, B1, B2, PP ed Acido Folico rendono questo ortaggio un alimento necessario in ogni dieta. Da energia fisica attraverso i suoi glucidi e protidi.

In genere è meglio consumarlo crudo il modo da assorbire le sue qualità.

Cura efficacemente:

Acne		applicazione di foglie
Affaticamento	succo di cavolo 1-2 bicchieri al giorno	
Afonia	succo con miele: gargarismi e ingestione	
Anemia	succo di cavolo 1-2 bicchieri al giorno	
Artrosi		applicazione di foglie
Asma		applicazione di foglie
Cefalea		applicazione di foglie
Cistiti		applicazione di foglie
Demineralizzazione	succo di cavolo 1-2 bicchieri al giorno	
Depressione	succo di cavolo 2 bicchieri al giorno	
Diabete	succo di cavolo 1-2 bicchieri al giorno	
Diarrea		applicazione di foglie
Emicrania		applicazione di foglie
Emorroidi		applicazione di foglie
Gastrite	succo 2-3 bicchieri al giorno	
Geloni		applicazione di foglie
Influenza	succo di cavolo 1-2 bicchieri al giorno	
Laringite	Sciroppo di succo di cavolo rosso, zafferano, miele. 3-4 volte al giorno	
Nervosismo	succo di cavolo 2 bicchieri al giorno	
Occhi	poche gocce di succo fresco di cavolo	
Pelle		applicazione di foglie
Prostatite		applicazione di foglie
Raffreddore		applicazione di foglie
Scottature		applicazione di foglie
Sinusite		applicazione di foglie
Ulcera gastrica	succo 2-3 bicchieri al giorno	

Tratto parzialmente da Internet

Il cavolo ha dimostrato di distruggere batteri e virus in laboratorio. Alcuni scienziati alla ricerca di alimenti che potessero correggere il sistema immunitario debilitato, scoprirono nel 1986 che il cavolo poteva ripristinare le funzioni immunitarie di cellule animali in provetta, stimolando la produzione di più anticorpi.

Inoltre altri tests dimostrarono che le cavie alimentate con cavolo crescevano più in fretta, così confermando la presenza in questo ortaggio di un "fattore di crescita".

Insalata di cappuccio

500gr	cavolo cappuccio
3	arance
	bacche di ginepro
120gr	olio di germe di grano
	pepe macinato e sale

Sfogliate il cavolo, lavate bene le foglie e scottatele in acqua salata. Scolatele e ponetele ad asciugare su carta assorbente da cucina.

Riducete a filetti sottili la buccia di una arancia (accuratamente lavata); mettete in un frullatore il succo di mezza arancia insieme con un pizzico di sale, il pepe macinato e l'olio di germe di grano, frullate a bassa velocità per qualche minuto, poi aggiungete le bacche di ginepro e la buccia di arancia. Versate la salsina sul cavolo. Tagliate la metà dell'arancia avanzata e l'altra arancia a rondelle (dopo averle private della buccia) e guarnite il piatto con l'arancia sui bordi e il cavolo al centro.

Conosciuto fin dall'antichità il cavolo (Brassica oleracea - fam. crucifere) era considerato sacro dai Greci; i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie e lo mangiavano crudo. Presso le popolazioni marinare il cavolo (insieme alla cipolla) era l'alimento tipico degli equipaggi delle navi, utilizzato per compensare le diete necessariamente povere durante i viaggi per mare (contro lo scorbuto). Tempo balsamico da dicembre a marzo.

Azione farmacologica: è una delle verdure più "benefiche": rinforza le difese immunitarie, ha una funzione preventiva nei confronti di molti tumori. Le sue foglie ed in particolare quelle esterne è bene mangiarle in insalata, affinché non perdano le loro prerogative. Esse contengono una buona quantità di vitamine A- B1- B2- C- K- ed U (una delle ultime vitamine arrivate, con la funzione di combattere l'ulcera gastrica, l'ulcera duodenale e le ulcere intestinali), zolfo, ferro, calcio, fosforo, potassio, e magnesio. Il cavolo svolge anche una funzione depurativa dell'organismo, poiché partecipa all'eliminazione dei residui e dei veleni che causano o mantengono una malattia. Inoltre favorisce le cicatrizzazioni prevenendo ogni conseguenza. Per uso esterno è vulnerario (cicatrizzante delle ferite). Per quanto riguarda invece l'uso interno il cavolo ha proprietà nutritive: è antianemico, rivitalizzante ed autoimmunizzante. E' molto utile contro bronchiti, coliti, congiuntivite, contusioni, sinusite, diabete, diarree e dissenterie, dolori gastrici ed intestinali, dolori muscolari e reumatici e influenza. La cottura distrugge la vitamina U: è quindi opportuno

consumare il cavolo sotto forma di succo fresco, poiché sembra che la sua azione sia minore quando viene preparato molto tempo prima del consumo. Si può anche preparare il cavolo a strisce sottili, come antipasto crudo. Occorre rilevare inoltre che, contrariamente a tenaci pregiudizi, il cavolo si rivela estremamente prezioso per lo stomaco e l'intestino, sia che venga utilizzato come succo o crudo come antipasto o ancora cotto a stufato. E' tollerato da tutti gli organismi. La ricchezza del cavolo in zolfo, arsenico, calcio, fosforo, rame, iodio può spiegare le sue virtù digestive, rimineralizzanti e ricostituente cerebrale (1 kg di cavolo da un apporto di 2,5 gr di fosforo). Infine grazie al suo contenuto di vitamina B1, è un fattore di equilibrio nervoso. Sciacqui con il succo di cavolo curano l'afonia. Sempre con il succo si cura la sordità. Il più salutare è quello rosso da consumare crudo, in caso di intolleranza anche cotto.

Proprietà

Verdura celeberrima apprezzata fin dall'antichità è ricca di vitamina **C** (i cavolini di Bruxelles e il cavolo rosso ne contengono il doppio delle arance), **A**, **K**, quelle del gruppo **B** e minerali come il **fosforo, calcio, magnesio, zinco, ferro, potassio**. La vitamina **C** rafforza le difese **immunitarie** e, secondo le ultime ricerche, abbassa il **colesterolo**, previene i **tumori a stomaco ed esofago**, e combatte lo **scorbuto**. Il succo fresco di cavolo aiuta anche a combattere le **ulcere duodenali e gastriche** e combatte le **malattie reumatiche**. Inoltre, serve a regolare il **battito cardiaco**.

IN CONCLUSIONE

Il cavolo svolge una funzione depurativa dell'organismo, poiché partecipa all'eliminazione dei residui e dei veleni che causano o mantengono una malattia. Inoltre favorisce anche le cicatrizzazioni, prevenendo ogni conseguenza.

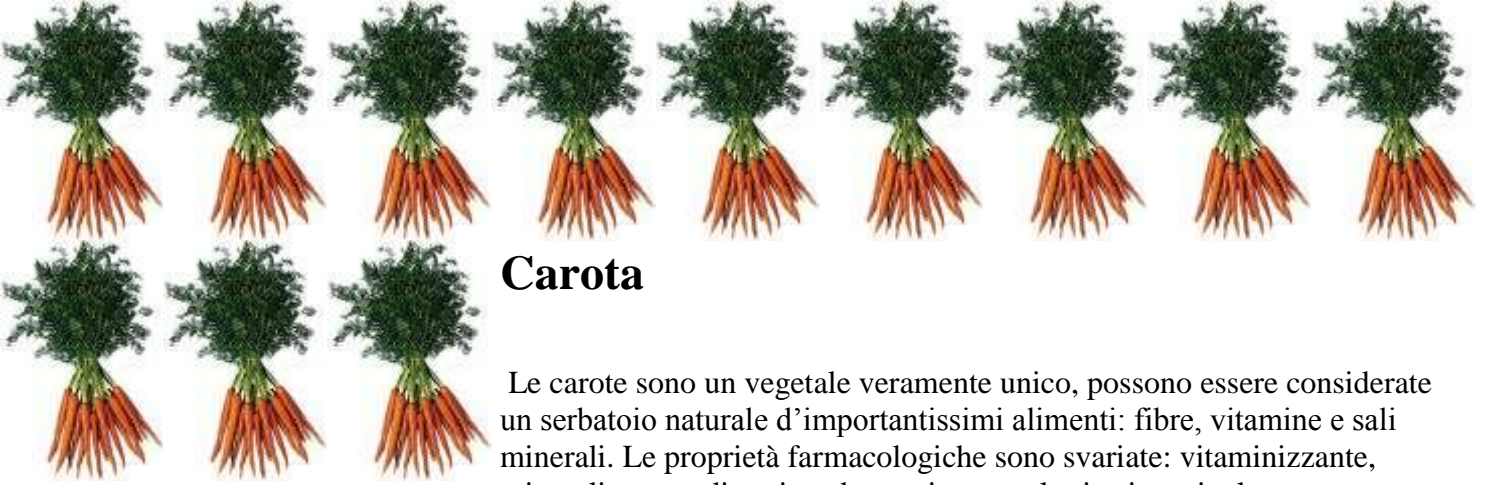
Per quanto riguarda invece l'uso interno il cavolo ha proprietà nutritive è antianemico, rivitalizzante ed autoimmunizzante.

E' molto utile contro bronchiti, coliti, congiuntivite, contusioni, sinusite, diabete, diarree e dissenterie, dolori gastrici ed intestinali, dolori muscolari e reumatici e influenza.

La cottura distrugge la vitamina U: è quindi opportuno consumare il cavolo sotto forma di succo fresco, poiché sembra che la sua azione sia minore quando viene preparato molto tempo prima del consumo.

La ricchezza del cavolo in zolfo, arsenico, calcio, fosforo, rame, iodio può spiegare le sue virtù digestive, rimineralizzanti e ricostituenti.

Infine grazie al suo contenuto di vitamina B1, è un fattore di equilibrio nervoso



Carota

Le carote sono un vegetale veramente unico, possono essere considerate un serbatoio naturale d'importantissimi alimenti: fibre, vitamine e sali minerali. Le proprietà farmacologiche sono svariate: vitaminizzante, mineralizzante, diuretica, depurativa, regolatrice intestinale, antinfiammatoria, carminativa, antiossidante. Il betacarotene in esse contenuto ci protegge nel periodo estivo dagli effetti negativi dei raggi solari. Introdurre nell'alimentazione quotidiana qualche carota al giorno non potrà che portarci degli utili benefici. Le possiamo mangiare: crude (cercando di asportare meno buccia possibile), cotte a vapore, nella pentola a pressione (cottura eseguita con pochissima acqua e per un tempo inferiore ai 5 minuti), spremute (si perdono le fibre alimentari). Questo completo integratore si vende dal fruttivendolo ad un costo irrisorio.



Il **principio attivo** della Carota è il **carotene** (Vitamina A).

Il **Beta Carotene** è necessario per la corretta **crescita** e riparazione dei **tessuti** corporei; aiuta a mantenere la **pelle liscia, morbida e sana**; aiuta a proteggere le **muose** della bocca, del naso, della gola e dei polmoni, riducendo così la suscettibilità alle infezioni; protegge contro gli **agenti inquinanti** (azione **antiossidante** contro gli effetti nocivi dei **radicali liberi**).

La radice della Carota ha la proprietà di attenuare le infiammazioni dello stomaco ed è un grande equilibratore della flora intestinale; stimola la diuresi e depura l'organismo. Inoltre decongestiona e purifica le pelli infiammate e lenisce le scottature; è ricca di vitamina A e determina, se assunta intensivamente, un colorito bruno-rossastro della pelle, che può sembrare un'abbronzatura.

La carota è uno degli ortaggi più preziosi per l'uomo. Contiene : Vitamina A, B, C, provitamina A (carotene), zuccheri dal 3 al 7%: levulosio e destrosio assimilabili direttamente contiene anche molti minerali: ferro, calcio, sodio, potassio, magnesio, arsenico, manganese, zolfo, rame, bromo e docarina, scoperta dai Russi, che è un elemento fortemente vaso-dilatatore, specialmente per quanto riguarda le coronarie. La carota aumenta il numero dei globuli rossi e il tasso di emoglobina, rinnova e ringiovanisce le cellule, i tessuti e liquidi interstiziali, stimola le funzioni epatiche, combattendo la gastrite e delle ulcere gastroduodenali.

La carota é straordinaria sia per la stipsi (stitichezza) che per la diarrea.

Fibra alimentare

Le diete con alti contenuti in fibra dietetica sono state correlate con una minore incidenza di alcune malattie, sulla base di dati epidemiologici. Ad esempio, nelle regioni o presso gruppi di popolazione contraddistinti da un elevato apporto di fibra nella razione alimentare l'incidenza di malattie quali il cancro del colon, le malattie cardiovascolari, il tumore alla vescica ed il diabete appaiono inferiori. Quando in queste zone o presso questi gruppi di popolazione sono cambiate le abitudini alimentari spesso l'incidenza di queste malattie è aumentata. Molte osservazioni scientifiche concordano nell'attribuire alla fibra parecchi benefici per la salute.

Per definizione la **fibra alimentare** non viene digerita nell'intestino, ma il suo passaggio lungo il canale gastroenterico produce molteplici ed importanti effetti. La fibra infatti aumenta il tempo di transito del cibo nello stomaco, ritardando il suo passaggio nell'intestino, inoltre ha la capacità di trattenere l'acqua e di espandersi, contribuendo in questo modo all'aumento del senso di sazietà dopo il pasto. Per di più la fibra aumenta la velocità del transito intestinale: il cibo attraversa l'intestino più velocemente e i nutrienti vengono assorbiti in maniera ridotta. Per questo motivo la sua assunzione durante il pasto ritarda l'aumento della glicemia e ha un effetto ipocolesterolemizzante (riduce i livelli di colesterolo nel sangue). Inoltre la fibra alimentare è ciò che si definisce un prebiotico, cioè un alimento che "nutre" la flora batterica intestinale, influenzando positivamente la crescita e l'attività di alcuni batteri presenti nell'intestino. Nonostante queste sue importanti proprietà l'utilizzo della fibra alimentare è spesso ridotto o per la scelta di particolari cibi che ne sono privi (carne, ecc) o perché si fa largo uso di cibi raffinati a cui le fibre sono state tolte (farine). La fibra non è una sostanza singola, ma una miscela complessa di polisaccaridi contenuti soprattutto in alimenti di origine vegetale: pectine, gomme, cellulosa, emicellulose, mucillagini, β glucani, lignina e polisaccaridi di alghe (agar e carragenine). L'aumento del consumo di fibra dovrebbe in ogni caso derivare da un più elevato utilizzo di alimenti come **cereali, legumi, verdure e frutta** piuttosto che da integratori. Nonostante gli interessati consigli dei produttori non occorre infatti ricorrere a questi supplementi (spesso dispendiosi), basta scegliere con più attenzione i cibi da portare sulla nostra tavola.

Il Direttore scientifico
Dr. Francesco Sesti