

Alimentazione sana: ecco i 10 cibi più ricchi di proprietà benefiche per il nostro corpo

Autore: Staff Siciliafan

Data: 21 Marzo 2014



178 Già il filosofo **Feuerbach** asseriva che, in base ai cibi di cui ci alimentiamo, “*noi siamo quello che mangiamo*” e non aveva di certo torto dal momento che il nostro organismo, durante la vita, deve fronteggiare situazioni stressanti dal punto di vista psico-fisico, consumando più energia. Nutrire il nostro corpo è da sempre una priorità, ma in genere facciamo poca attenzione a quel che ingeriamo, pensando raramente al fatto che quella sostanza diventerà parte di noi e che condizionerà i nostri processi chimici, biologici, energetici, spirituali.

Vediamo quali sono, secondo molteplici studi, i cibi più ricchi di virtù benefiche al mondo:

MIRTILLI

MIRTILLI: le bacche commestibili di colore nero, blu, rosso, tipiche del sottobosco, dei terreni ricchi di humus e delle zone di montagna, sono molto benefici per il nostro organismo. Da fonti greche del I secolo d.C. apprendiamo la loro importanza come ottima cura per la dissenteria, ma in realtà sono infiniti i loro benefici: contenendo molte **sostanze antiossidanti**, prevengono l'insorgenza di patologie cardiovascolari, proteggono dai tumori e ritardano il naturale processo di invecchiamento della pelle. Il mirtillo nero contiene **acido citrico** che protegge le cellule; **acido ossalico**, che conferisce il tipico sapore aspro del frutto; **l'idrocinnamico**, che neutralizza le nitrosammine cancerogene e il **gamma-linolenico**, necessario al sistema nervoso per prevenire la nefropatia diabetica, ma soprattutto è ricco di **acido folico**. Tutte queste sostanze favoriscono e aumentano la velocità di rigenerazione della porpora retinica, migliorando la vista, soprattutto quando c'è poca luce. Mentre il **mirtillo nero** migliora la memoria, ha un effetto positivo sull'equilibrio e sulla coordinazione motoria dei pazienti malati di Alzheimer; quello **rosso** viene utilizzato per prevenire e curare le infezioni delle vie urinarie, in particolar modo la cistite provocata da **Escherichia Coli**, riducendone la quantità nelle urine; è efficace nel combattere le micosi e i virus, come coadiuvante in caso di diarrea, nelle stitichezze, nei problemi legati al colon irritabile e alle emorroidi, oltre ad attenuare la couperose, grazie alle sue proprietà rinfrescanti, astringenti, toniche, diuretiche .

SEMI DI CHIA: sono i semi di una pianta annuale appartenente alla famiglia delle Labiate e rappresentano una fonte eccellente di preziose **fibresolubili**: consumati al mattino, riducono l'appetito nel corso della giornata, stabilizzando lo zucchero nel sangue. Si dice che i guerrieri Aztechi traessero dai semi di chia la forza per vincere le battaglie; guarda caso “chia” in azteco significa “forza”. Sono consigliatissimi per chi ha un'alimentazione vegana o vegetariana grazie al loro contenuto di **vitamine del gruppo B**, in particolare la B6 e la B12 che nutrono il sistema nervoso, rafforzando la capacità di concentrazione e diminuendo l'ansia; contengono un'importante quantità di acidi grassi essenziali, indispensabili per assimilare le vitamine liposolubili come le A, D, E, F e K, principalmente l'omega 3 e l'omega 6, da assumere regolarmente per tenere sotto controllo i livelli ematici di colesterolo, trigliceridi e conseguentemente ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Tra i **minerali** contenuti in questi semi: moltissimo calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio, zinco, rame e sodio. I semi sono molto piccoli, croccanti, dal sapore neutro, e comunque gradevole; si conservano anche per anni senza deteriorarsi nel valore nutritivo grazie all'alto contenuto di antiossidanti che prevengono il danneggiamento cellulare e i danni da invecchiamento.

NOCI: hanno proprietà fenomenali e presentano curiosamente la stessa forma del cervello! Sono frutti molto energetici; contengono **acidi omega3**, che contribuiscono a tenere sotto controllo il livello di colesterolo cattivo nel sangue, prevengono l'arteriosclerosi e combattono lo stress, prevenendo in particolare l'insorgenza del tumore al seno; per via del loro contenuto di vitamina E combattono l'azione dei radicali liberi e sono ottimi antiossidanti... vere e proprie piccole perle di giovinezza! La loro virtù caratteristica è conferita dall'**arginina**, un aminoacido essenziale molto importante per la salute delle arterie, che fornisce alle pareti delle arterie il nitrossido, una sostanza in grado di prevenire e combattere l'arteriosclerosi. Grazie alla presenza di **acido alfa-linoleico**, hanno anche proprietà digestive e diuretiche. L'elevato potere energetico delle noci, se da un lato

rappresenta un fattore negativo per chi ha problemi di sovrappeso, dall'altro rende le noci un elemento molto interessante per chi svolge attività sportiva. L'arginina, infatti, ha la capacità di dilatare i vasi sanguigni che portano il sangue ricco di sostanze energetiche ai muscoli, oltre naturalmente all'ossigeno, migliorando di conseguenza le prestazioni fisiche.

KIWI: essendo ricchissimo di **vitamina C** (85mg/100gr), apporta numerosi benefici all'organismo: aiuta a combattere i radicali liberi; protegge le gengive e i denti; aiuta la trasformazione del colesterolo in sali biliari, riducendo così la percentuale di trigliceridi. Ha un apporto calorico molto basso (100 gr di kiwi forniscono circa 44 Kcal), possiede un buon contenuto di **fibre solubili e insolubili**, fondamentali per combattere la stipsi e per chi ha problemi di emorroidi; è un'ottima fonte di acido folico, importante per la prevenzione, durante la gravidanza, della spina bifida e per i soggetti anemici; è un alimento adatto ai soggetti che soffrono di ipertensione per il suo alto contenuto in potassio (400mg) e basso contenuto in sodio (5mg). L'elevata quantità di questi minerali, fa sì che il kiwi sia adeguato all'alimentazione degli sportivi per la prevenzione dei crampi muscolari. Inoltre, grazie alla presenza dell'arginina, il frutto allevia e previene i fastidiosi problemi circolatori che si possono presentare durante la gravidanza (gambe pesanti, vene varicose ed emorroidi). L'enzima actinidia presente nel frutto, ha la stessa azione della "bromelina" nell'ananas: facilita, quindi, la digestione delle proteine. È infatti indicato per chi ha problemi di gastrite e cattiva digestione.

QUINOA: appartenente alla famiglia delle **Chenopodiacee**, ha proprietà nutrizionali elevate, è buonissima e versatile in cucina. Il chicco di quinoa fornisce **proteine** complete contenenti tutti gli aminoacidi di cui abbiamo bisogno, per cui è ideale per i vegetariani e, più in generale, per tutte quelle persone che desiderano limitare il consumo di carne senza sbilanciare la loro alimentazione; il grano di quinoa è ricco di **vitamine B, antiossidanti, minerali e oligoelementi** (ferro, rame, potassio, fosforo, manganese) e contiene le stesse fibre dei cereali integrali, utili per moderare l'indice glicemico del pasto, aumentando il senso di sazietà e stimolando il transito intestinale. La quinoa non contiene glutine e per il suo valore, gli Incas la consideravano addirittura una pianta sacra, chiamandola chisiya mama cioè "la madre di tutti i semi". Essa contiene **aminoacidi essenziali**, tra cui la **lisina**, fondamentale per la crescita delle cellule cerebrali, per la formazione di anticorpi e per la fissazione del calcio nelle ossa; grazie ai flavonoidi e alla vitamina E, può essere considerata un ottimo alimento antiossidante, protettivo del nostro sistema cardiocircolatorio, grazie al magnesio è in grado di prevenire malattie cardiovascolari, aritmie e ipertensione.

TE' VERDE: dopo l'acqua, sembra essere la bevanda più consumata al mondo. Nelle foglie fresche di tè non fermentate, i polifenoli esistono come una serie di sostanze chimiche chiamate catechine, di cui la più potente trovata nel tè è l'**Epigallocatechina gallato (EGCG)** che contrasta i batteri dannosi (*Streptococcus mutans*) presenti nel cavo orale, riducendo i rischi ad essi collegati come la carie. Si tratta di un potente antiossidante che, oltre a inibire la crescita delle cellule tumorali, le uccide senza danneggiare i tessuti sani. E' anche efficace nella riduzione dei livelli di colesterolo cattivo e inibisce la formazione di coaguli di sangue. In quest'ultimo caso, il tè verde assume un'importanza maggiore se si considera che la trombosi (formazione di coaguli di sangue) è la principale causa di infarti e ictus. Grazie alla presenza dei **flavonoidi** e soprattutto delle **catechine**, il tè verde rallenta l'invecchiamento dell'organismo e della pelle; contenendo tannini, che aiutano a calmare le mucose dello stomaco e dell'intestino, è indicato per chi ha problemi di digestione; combatte l'acidità e i bruciori, è efficace contro la diarrea e stimola i succhi gastrici. Le catechine favoriscono l'eliminazione dei liquidi e, abbinate alla teina, stimolano il metabolismo. L'assunzione regolare di tè verde stimola il calore corporeo e fa aumentare il dispendio energetico, facendo bruciare i grassi più velocemente. Inoltre riduce l'assorbimento degli zuccheri ed è altamente diuretico, favorendo rapidamente l'eliminazione delle scorie e dei liquidi che formano la cellulite.

AVENA: pianta della famiglia delle Graminacee che contiene sostanze antiossidanti in grado di impedire l'irrancidimento dei grassi presenti negli alimenti; per questo motivo, viene aggiunta come farina a vari alimenti e si usa come componente della carta con cui si avvolgono i cibi. Tra le fibre solubili di cui l'avena è ricca, troviamo i beta-glucani, che aiutano a mantenere sotto controllo il peso corporeo, hanno la capacità di ridurre il livello di colesterolo cattivo nel sangue, conservano l'equilibrio degli zuccheri e dell'insulina nel sangue e migliorano la funzionalità intestinale. Sono quindi una vera e propria manna contro la stipsi che spesso assilla chi è in soprappeso e soffre di gonfiore e ritenzione idrica. L'avena è diuretica, piuttosto lassativa, specialmente in caso di intestino pigro; è un ottimo alimento per i diabetici per la sazietà prolungata che produce, indicata anche dal suo basso indice glicemico.

BROCCOLI: contengono **glucorafanina** che il nostro corpo rielabora nel composto sulfurafano, con proprietà antagoniste allo sviluppo di cellule tumorali; un potente anti-ossidante: l'indolo-3-carbinolo, che ostacola le formazioni tumorali al seno, alla cervice uterina e alla prostata; sono ricchi di fibre; per cui un valido aiuto per la dieta, mantenendo basso il livello di zuccheri nel sangue, combattendo la stitichezza e, bolliti, aiutano la corretta digestione. Sono pieni di **sotiocianati e kaempferol**, ottimi antinfiammatori fitonutrienti, che combattono l'impatto degli allergeni sul nostro organismo, esplicando un'azione antinfiammatoria totalmente naturale; grazie all'alta concentrazione di **calcio e vitamina K**, si rivelano ottimi per la salvaguardia e lo sviluppo del nostro apparato scheletrico e per la prevenzione delle malattie degenerative.

SALMONE: oltre ad essere squisito, ha un contenuto di proteine molto elevato; è ricco di **omega-3**, dei veri e propri alleati della nostra salute, in particolare di quella del cuore. Essi riescono a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo cattivo, prevengono i tumori, combattono l'osteoporosi, proteggendoci dall'invecchiamento cellulare. Oltre agli omega 3, il salmone contiene molto **grassi polinsaturi**, efficaci nella lotta contro i radicali liberi, in grado di rallentare l'invecchiamento mentale e svolgendo un benefico effetto antidepressivo. Il salmone è tra le principali fonti alimentari di **vitamina D**, essenziale per l'uso ottimale del calcio nell'organismo in quanto aiuta l'assorbimento di calcio nell'intestino e la sua deposizione nelle ossa.

SPINACI: ~~PIATTE~~ essendo particolarmente ricchi di ferro (circa 3 mg per ogni etto), occorre però tener presente che contengono **acido ossalico**, una sostanza capace di limitare in maniera consistente la biodisponibilità dei minerali forniti dagli ortaggi a foglie verdi. Hanno buone quantità di vitamine, in particolare **vitamina A**, essenziale per idratare e tonificare la pelle e per il corretto funzionamento della vista; **vitamina C**, fondamentale per rinforzare il sistema immunitario e per combattere i danni provocati dai radicali liberi; **acido folico**, che stimola la produzione di globuli rossi e previene i tumori e le patologie cardiovascolari; **clorofilla**, che rigenera le cellule apportando loro ossigeno, migliorando la contrazione cardiaca e rivitalizzando il sistema vascolare, e alcuni **carotenoidi**, in particolare la **luteina**, che migliora l'acutezza visiva ed è utile nel contrastare la degenerazione maculare senile.

Caterina Lenti

MeteoWeb

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/alimentazione-sana-ecco-i-10-cibi-piu-ricchi-proprietà-benefiche-il-corpo/>

Generato il 05/06/2026