

# SUPERFOOD: IL SUPER ALIMENTO ESISTE DAVVERO?

Il termine superfood è sempre più presente nel linguaggio comune ed indica quegli alimenti in grado di mantenerci giovani e sani. Si tratta di super cibi, con portentose attività antiossidanti, che sembrerebbero prevenire l'insorgenza di molte malattie ed, addirittura, di alcune forme tumorali. Superfood non è un termine scientifico, in ambito medico-nutrizionale non c'è molta affezione a questo termine. Più che di superfood si dovrebbe parlare di alimenti "funzionali", che hanno delle proprietà benefiche, coadiuvanti per il nostro benessere. Il concetto di alimento funzionale nasce in Giappone, patria della ricerca del benessere. Questo termine è stato, poi, riproposto dall'Unione Europea, per descrivere tutti quegli alimenti che possono contribuire al nostro benessere, coadiuvando la prevenzione del rischio di molte patologie ed agendo direttamente sui nostri processi metabolici. È importante, in tal senso, sottolineare che l'Unione Europea ha vietato l'uso del termine superfood, se non si è in grado di dimostrare con evidenze scientifiche la funzionalità dell'alimento specifico. Negli ultimi anni la ricerca di sostanze biologicamente attive, contenute negli alimenti e con effetti positivi sulla salute, ha consentito l'inserimento tra gli alimenti funzionali di cibi tradizionali come i cereali integrali, la frutta e la verdura. La lista degli alimenti funzionali, impropriamente detti superfood, cresce ogni giorno: bacche di Goji, frutti di bosco, cavoli e cavolfiori, avocado, spinaci, legumi, mandorle e noci, quinoa, anguria, curcuma, zenzero, aglio, pomodori ed tanto altro ancora. L'elemento in comune di tutti questi alimenti è uno: l'elevata concentrazione di sostanze protettive. Per spiegare



## LA DOTTORESSA CRISTINA MUCCI NE SPIEGA CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÀ

**Questi cibi si distinguono per le portentose proprietà antiossidanti**

questo concetto devo riprendere gli argomenti, che più riguardano la mia professione di biologa: l'evoluzione. Così come l'essere umano ha evoluto meccanismi per adattarsi all'ambiente, anche nel mondo vegetale e nel restante mondo animale l'evoluzione ha offerto la stessa possibilità. Le piante, ad esempio, hanno evoluto dei potenti sistemi antiossidanti, che permettono loro di proteggersi dalle radiazioni ionizzanti del sole e dagli insulti atmosferici.

Nel mondo dei vegetali esiste una categoria variegata di sostanze antios-

sidanti: polifenoli, catechine, dell'indina, vitamine E, vitamine A, vitamina C, vitamine del gruppo B. Tante sostanze antiossidanti con un unico scopo: proteggersi dall'ambiente. Queste si trovano in molti alimenti: pappa reale, polline, riso intero, grano intero, legumi, ortaggi, semi, spirulina e alghe, frutta, pesce. Praticamente in tutti gli alimenti del mondo animale e vegetale conosciuto. Ciò vuol dire che, se vogliamo essere in salute, l'unica strategia possibile è mangiare in modo variegato e sano, consumando tutti gli alimenti, senza eccedere. L'eccesso,

infatti, è tutt'altro che benefico. L'uso spropositato dei superfood potrebbe creare intolleranze ed allergie crociate o, ancora, interagire con la funzionalità tiroidea. Molte di queste sostanze, inoltre, sono sconsigliate in gravidanza ed allattamento, in chi soffre di gastrite, reflusso gastroesofageo ed ulcera peptica. Per questo motivo sottolineo l'importanza di inserire tali cibi all'interno di un'alimentazione variegata, bilanciata e sana, che non preveda l'esclusione o, al contrario, l'abuso di alcune categorie di alimenti. Gli alimenti super non esistono; esistono alimenti funzionali al nostro benessere. Al contrario, esistono la nutraceutica e la nutrigenomica: il cibo interferisce con il nostro DNA; questo suo potere farmacologico è la nuova frontiera del futuro.



## COLTIVARE IN CASA ORTI SULLA TERRAZZA



Smog, traffico, caos. Le giornate, probabilmente oggi come non mai, scorrono in maniera estremamente frenetica e i tempi si sono compressi. Per chi abita in città (soprattutto in quelle più grandi) pensare alla natura, al verde, è sempre più complicato anche se ultimamente c'è una tendenza che sta riavvicinando l'uomo alla terra: quella dell'orto in casa. Non servono, come si potrebbe facilmente pensare, grandi appezzamenti di terreni o giardini. Infatti da un po' tempo a questa parte per coltivare pomodori, peperoncini o altri gustosi frutti basta anche un semplice balcone con qualche vaso. E a raccontarlo sono proprio i numeri. Infatti stando a una ricerca condotta da Coldiretti in collaborazione con Ixè (azienda che studia i mercati, le società e le loro necessità), oltre il 60% degli italiani hanno un piccolo orto in casa. Sarà pure una moda, ma sta di fatto che è travolgente e continua a crescere (+6,3%). E il fatto più interessante è che per coltivare praticamente a metro zero basta un investimento di poche decine di euro. Un vaso, della terra, del concime e dei piccoli semini. Il resto lo fa "madre natura" e un po' di pollice verde da parte dei proprietari di casa, e dell'orto. Secondo i dati della ricerca sviluppando il proprio orto in verticale, e non più in orizzontale, in 1,10 mq è possibile avere ben 48 piante coltivate. Tutto questo genera chiaramente un risparmio, ma probabilmente non è tanto la necessità di tenere in tasca qualche euro in più a spingere a coltivare sul proprio balcone quanto un'inevitabile, piacevole e fiducioso riavvicinamento dell'uomo (soprattutto di città) alla natura. Tornando ai numeri dello studio di Coldiretti, la superficie coltivata in casa ammonta a oggi a 174 milioni di metri quadrati.