



► 01 Maggio 2016 - 60155

natural FOOD

A CURA DI:



GIORGIO CALABRESE
Docente universitario di dietetica e nutrizione umana, Presidente del Cnsa (Comitato nazionale per la sicurezza alimentare).

Insieme alla moglie Caterina ci spiega ogni mese le regole di una cucina che mette la salute al primo posto. Il suo sito è: www.gcalabrese.it



CATERINA CALABRESE
Tecnologa alimentare.

LA DOMANDA

Salumi: quali e quanti?

Oggi si tende ad allevare maiali meno grassi, quindi anche gli insaccati sono più snelli. Con alcune differenze: il prosciutto cotto, più magro, si può mettere in tavola più volte alla settimana, gli altri più di rado. Tutti, e quelli crudi in particolare, sono però ricchi di sale, quindi è bene non esagerare.

CUCINA SANA
SONO STRESSATA
E... INGRASSO!

Anche se mangi poco, se sei tesa metti su peso. La colpa è degli ormoni: ecco quali e come agiscono

Nemico della salute. lo stress influisce anche sulla linea. Pur senza modificare le abitudini a tavola, in alcuni casi può favorire l'aumento di peso, in altri invece può far dimagrire. Ecco perché.

Quando è sottoposto a forte stress, il nostro organismo produce più catecolamine e cortisolo, ormoni che aumentano l'attenzione, il ritmo cardiaco e gli zuccheri nel sangue. Questi cambiamenti, nell'antichità, avevano lo scopo di fornire al corpo dei nostri antenati tutte le energie per reagire in fretta di fronte a un pericolo o a un ostacolo. Una volta finita l'emergenza, tutti i parametri tornavano alla normalità. Se invece, come accade oggi, lo stress non è di breve durata, ma protratto nel tempo, l'organismo continua a produrre cortisolo, che fa aumentare in modo costante gli zuccheri nel sangue. Per riportare i loro valori nella norma, secerne più insulina, l'ormone ingrassante che immagazzina gli zuccheri sotto forma di grasso. Così, pur non variando le abitudini a tavola, si aumenta di peso.



Alcuni, però, quando sono stressati dimagriscono. Succede perché la tensione nervosa riduce l'appetito, "chiude" lo stomaco e fa compiere in maniera inconsapevole, anche a riposo, piccoli movimenti con braccia o gambe che fanno bruciare energie. Ma non c'è da gioire: se lo stress si protrae nel tempo, per gli effetti del cortisolo sull'insulina visti prima, anche questi "fortunati" riprendono peso. La soluzione, dunque, non è mangiare meno, ma mantenere un'alimentazione bilanciata e ridurre lo stress con tecniche di rilassamento e attività fisica.

BUONE ABITUDINI
IL POLLINE

Nutriente ed energetico, rivitalizza mente e digestione

Il polline è un nutriente che permette alle api di svilupparsi rapidamente nell'alveare. È una polvere finissima, costituita dai granuli dei pistilli dei fiori ed è un importante componente della pappa delle larve per il loro accrescimento veloce. Questo, dal punto di vista scientifico, lo rende un nutriente interessante per l'alimentazione umana in vari casi. Il

polline è consigliato in caso di stanchezza, denutrizione, carenza di minerali. Grazie alle sue proprietà digestive, è benefico per l'apparato digerente e per il fegato. È utile per il sistema nervoso, a chi esercita un lavoro intellettuale molto intenso e alle donne in gravidanza e in fase di allattamento. Deve essere assunto sempre a digiuno e comunque lontano dai pasti, e



la dose ideale varia da 1 a 2 cucchiaini da tè al giorno. Diluendolo in acqua, si ottiene una bevanda dal sapore molto gradevole. Cento grammi forniscono 371 calorie, ma viste le piccole quantità consumate (circa 10 grammi), non influiscono sul peso.

L'idea in più

A CURA DI CHIARA DALL'ANESE

PAUSA GUSTOSA MA LIGHT

Grazie alla preziosa vaniglia dolce del Madagascar, con lo yogurt magro fai un minipasto goloso ma leggero. In più, aiuti l'ambiente, perché è prodotto con metodi biodinamici, che mantengono la fertilità dei terreni.

• **Yogurt biologico Demeter Vaniglia del Madagascar, Fattoria Scaldasole (1,99 euro).**



I PRODOTTI DEL MESE

Grazie al nuovo formato da 25 centilitri, puoi portare sempre con te la tua scorta d'acqua effervescente naturale.

Pratica anche per le mamme, è ricca di calcio e silice, per ossa e denti forti, potassio e magnesio per muscoli e cuore sani.

• **Acqua Ferrarelle Mini (0,30 centesimi).**



Nell'anno dedicato ai legumi, arriva la pasta biologica fatta con le farine di lenticchie e di piselli. Più ricca di proteine, fibre e minerali, è perfetta per celiaci e vegani e si sposa benissimo con verdure e legumi: prova le ricette proposte sul sito www.pastadilegumi.it.

• **Sedanini 100% Lenticchie rosse bio Felicia Bio, Molino Andriani (2,90 euro).**



Succoso e dalla buccia sottile, il pomodoro Vallivo appartiene a una varietà tradizionale, che si riproduce per impollinazione naturale. Coltivato e lavorato nel Parco naturale del Delta del Po, è raccolto nel cuore della stagione, quando è più maturo.

• **Pura passata di pomodoro vallivo, De Rica (1,69 euro).**



È fatto con il miglior latte delle Alpi Bavaresi il formaggio cremoso e delicato facile da spalmare. Ottimo con piatti caldi e freddi, salse, snack o macedonie e gelatine di frutta, è completamente naturale e privo di additivi, lattosio e glutine.

• **Formaggio Cremosissimo L'Originale 350 g, Bergader (3,89 euro).**



Getty Images