



TUTTI IN FORMA CON LA DIETA ROSSA

Vi piacerebbe portare in tavola i meravigliosi colori della natura autunnale e farli diventare i protagonisti di una dieta "rossa" ideale per affrontare i primi stress? Niente di più facile e anche di più sano. Perché i rossi accesi, i violetti, l'arancio bruciato e tutte le tinte calde e intense nate dal sole dell'estate sono anche quelle che, trasferite in abbondanza ai cibi di stagione, vi mantengono in forma. Ma che cos'hanno di speciale questi cibi e, prima di tutto, quali sono?

«Barbabietole rosse, ravanelli,

cipolle, cavolo rosso, radicchio fra gli ortaggi. E prugne, melagrane, uva, frutti di bosco, fichi tra i frutti sono vegetali di stagione che soddisfano le esigenze del nostro organismo in questo periodo dell'anno», dice Angelo Bianco, specialista in scienza dell'alimentazione ad Abano Terme. «Sono più poveri d'acqua rispetto a quelli estivi, perché non c'è più tanto bisogno di compensare le perdite idriche dovute al sudore. Ma sono ricchi di fibra e di zuccheri, di minerali e antiossidanti. Tutte sostanze che aiutano a rimanere

in linea e in salute». La fibra, che stimola l'intestino e depura è contenuta in alte dosi nel cavolo rosso e nel radicchio, mentre i pigmenti colorati della frutta di stagione sono miniere di antocianine, molecole che liberano l'organismo dai radicali liberi e accelerano la disintossicazione. La melagrana e la barbabietola rossa, poi, sono dei veri alimenti medicina. La prima è al centro di numerosi studi scientifici che ne hanno dimostrato le proprietà anticolesterolo: secondo una ricerca realizzata alla Facoltà di Medicina dell'Università di Napoli, basta un bicchiere di succo di melagrana al giorno per diminuire del 30 per cento i depositi di grasso nelle arterie e favorire anche la perdita di peso.

«Un bicchiere di succo di melagrana al giorno riduce i depositi di grasso»

E le barbabietole rosse? Un'ultimissima ricerca condotta in Inghilterra dice che un bicchiere di centrifugato aumenta del 16 per cento la resistenza alla fatica. Forse il loro sapore dolciastro non vi farà impazzire ma provatele crude (si trovano facilmente nei negozi di prodotti bio), grattugiate e condite con olio, aceto balsamico e un po' di maionese light. Scoprirete che sono deliziose e salutari. Contengono molto ferro, magnesio e potassio, minerale che contrasta la quantità di sodio che incameriamo con la comune alimentazione e ci aiuta così a eliminare liquidi in eccesso. Non basta. La barbabietola (che solo in questa stagione si trova anche con le foglie, molto gustose e vitaminiche) si è dimostrato un efficace agente anticancro e stimolante delle difese immunitarie grazie alla ricchezza di betacianina, un pigmento rosso. Unica precauzione: non mangiatene troppe se avete problemi ai reni perché questi

DI
ROSSANA
CAVAGLIERE



ortaggi contengono dosi elevate di acido ossalico, che può favorire la formazione di calcoli.

Tra i "rossi" naturalmente ci stanno anche i vini: contengono un pigmento antiossidante che protegge le arterie, il resveratrolo. Ma se volete dimagrire non più di un bicchiere al giorno, da sorseggiare con calma.

Abbastanza zuccherini, i cibi autunnali ci forniscono una buona dose di energia. Inoltre stimolano il metabolismo e saziano. Senza contare che migliorano l'umore perché abbassano il livello di omocisteina, una sostanza collegata alla depressione. Che, con le giornate

in arrivo sempre più fredde e buie, è un problema da non sottovalutare, anche perché quando si è giù di corda ci si butta sul cibo. Naturalmente, per non trasformare tutti questi buoni zuccheri in ciccia, c'è una regola d'oro: tenere attentamente sotto controllo la quantità.

Qualche idea per un menù tutto all'insegna del rosso? Al mattino prendete uno yogurt magro con frutta rossa fresca (1 prugna spezzettata o frutti di bosco) e tisana di rosa canina, oppure due fette biscottate integrali con un velo di miele e tè rosso di rooibos o karkadé. A mezzogiorno insalata mista di cavolo rosso, carote, cipolle rosse di Tropea e ravanelli, oltre a riso con fagioli rossi di soia (azuki) o borlotti, oppure radicchio alla piastra e un panino integrale con bresaola. A cena salmone alla piastra con carote e barbabietola rossa a julienne oppure crema di lenticchie rosse con crostini, un pezzettino di parmigiano e verdure al vapore. **IT**