

Il verde a tavola è un colore che subito ricorda leggerezza, salute, vitamine: ciò che è verde nell'immaginario collettivo fa bene. Verde è la maggior parte delle insalate (che danno sazietà, apportano benefici salutari e non fanno ingrassare); verdi sono gli spinaci che non sono così ricchi di ferro come Braccio di Ferro voleva farci credere ma contengono invece tantissimi nutrienti preziosi. E poi cetrioli, zucchine, ma anche mela verde e avocado fra i frutti. Due molecole, principalmente, accomunano tutti questi ortaggi: l'estrema ricchezza di clorofilla e acido folico che, sebbene sia prerogativa del mondo vegetale, sono preziosissime per l'organismo umano sia in termini di benessere che di salute. Vediamo ora i vari elementi nutrizionali che contraddistinguono i vegetali verdi e le loro virtù.

### **CAROTENOIDI PER L'EFFETTO ANTIAGE**

Di solito quando si parla di carotenoidi, ci si aspettano cibi di colore giallo/arancio, eppure a dispetto del nome anche i vegetali verdi sono ricchi di carotenoidi, solo che l'elevata presenza di clorofilla nasconde il tratto cromatico di questi elementi.

Sappiamo come i radicali liberi agiscono fin nel cuore della cellula danneggiando il DNA. Il che si traduce in invecchiamento precoce, insorgenza di tumori e malattie degenerative, ma anche pelle dal colorito spento, capelli e unghie deboli. Ecco dunque che in questo senso che anche gli alimenti verdi quali lattuga, spinaci, broccoli & Co. risultano utilissimi per contrastare l'azione dei radicali liberi sia a livello cutaneo (meno rughe e pelle più elastica) ma anche cellulare e a livello di DNA perché sono i precursori della vitamina A, che ha un'azione antiossidante e protettiva della pelle e delle mucose e stimola l'azione del fegato.

### **VITAMINE B PER UNA GRAVIDANZA SERENA**

Le verdure a foglia verde hanno una prerogativa molto importante, difficile da riscontrare in altri cibi di origine vegetale: la ricchezza di vitamine del gruppo B. In particolare si evidenzia la presenza dell'Acido Folico o vitamina B9 (nella forma attiva) è una vitamina idrosolubile essenziale per la sintesi del DNA e delle proteine, due processi indispensabili per: la crescita, il metabolismo e la replicazione cellulare, senza i quali sarebbe impossibile non soltanto rinnovare i tessuti dell'organismo, ma anche garantire il generale funzionamento di quest'ultimo.

Questa vitamina è quindi particolarmente richiesta da tessuti in crescita e sottoposti a un ricambio cellulare molto rapido come nelle cellule deputate alla formazione dei globuli rossi o nei tessuti quali mucose o intestino. La vitamina B9 è importantissima anche per la salute del cuore, dato che è anche utile per ridurre i livelli di omocisteina, un aminoacido che, se presente in eccesso nel sangue, si associa a un aumentato rischio cardiovascolare. Durante la gravidanza, invece previene la formazione della spina bifida nel feto, mentre per l'adulto sostenendo l'attività di moltiplicazione cellulare aiuta a dare la carica al metabolismo che in questo modo riesce a trarre il meglio in termini energetici e nutrizionali. Infine questa vitamina contribuisce ad evitare che vengano commessi "degli errori" durante la replicazione del DNA cellulare aiutando a prevenire l'insorgenza di alcuni tumori.

### **VITAMINA K PER LA SALUTE DELLE OSSA E LA FLUIDITÀ DEL SANGUE**

Quando si parla di vitamina K si intende un gruppo di elementi presenti in alcuni alimenti di origine vegetale (K1) e di origine batterica (K2). In particolare la K1 è contenuta in abbondanza in tutte le brassicacee ossia broccoli, cime di rapa, cavolfiori, rucola ma anche piselli, soia e the verde, mentre la K2 è prodotta dai batteri del nostro intestino che però forniscono una quantità insufficiente rispetto al fabbisogno umano. La vitamina K ha un ruolo importantissimo: sia nella formazione della massa ossea dove interviene nella **regolazione dell'incorporazione del fosfato di calcio nelle ossa**, sia in tutti i processi legati alla coagulazione del sangue. Chi, per una questione medica, deve prendere anticoagulanti (per bocca o per iniezione) è fondamentale evitarne l'assunzione di alimenti a foglia verde scuro in quanto la vitamina K genererebbe una fluidificazione eccessivamente il sangue rischiando di incorrere in sanguinamenti copiosi anche in caso di piccole ferite.

## **IL FERRO**

Il nostro corpo, per meglio assimilare il ferro, necessita della vitamina C, per questo si consiglia di mangiare le verdure vedi con un po' di succo di limone

## **IL POTASSIO PER ABBASSARE LA PRESSIONE**

Gran parte degli alimenti di colore verde (soprattutto quelli come lattuga, cetrioli, zucchine) sono ricchissimi di potassio. Questo minerale risulta essere di grande utilità soprattutto d'estate quando per via del grande caldo si perdono molti liquidi e sali con la sudorazione. Ma il potassio è utile anche in inverno e durante tutto l'anno perché è antagonista del sodio, tanto quest'ultimo crea ritenzione idrica e innalzamento della pressione, tanto il potassio favorisce lo smaltimento dei liquidi in eccesso, facilitando a diuresi a livello renale dei liquidi in eccesso favorendo in questo modo anche l'abbassamento della pressione.

## **LA CLOROFILLA**

Forse non tutti lo sanno, anche se con un po' di arguzia forse è intuibile, ma la clorofilla è molto simile all'emoglobina per "funzione" e utilità nei confronti dell'organismo. In un certo senso la clorofilla è presente in molte parti della pianta, e consente lo scambio di ossigeno e anidride carbonica. Così come fa il sangue. Ebbene questa sua similitudine strutturale la rende utilissima, nell'essere umano, per contrastare anemia, migliorare la circolazione sanguigna e dare lo sprint all'organismo.

La struttura molecolare della clorofilla è molto simile a quella dell'emoglobina. L'unica differenza fra le due sta che nella molecola della clorofilla al centro dell'anello porfirinico c'è un atomo di magnesio al posto di quello di ferro presente invece nell'emoglobina.

La clorofilla è dotata di numerose proprietà "extranutrizionali" ossia che non si limitano ad una valenza metabolica e di nutrizione cellulare. Essa infatti nell'organismo, ricopre il ruolo di trasportatore attivo dell'ossigeno, stimola la produzione dei globuli rossi, inoltre il sangue arricchito di ossigeno grazie alla clorofilla, contribuisce ad accelerare i processi di disintossicazione dell'organismo.

Grazie al magnesio, questa molecola esercita anche degli effetti benefici sulla pressione sanguigna e sul sistema nervoso, è efficace contro i disturbi del sonno, il nervosismo e la spossatezza.

Chi è sportivo può verificare un aumento della resistenza fisica e muscolare assumendo regolarmente alimenti verdi. E per contro chi soffre di dolori mestruali e lussuoso abbondante può godere di un positivo miglioramento di tali sintomi. Inoltre alcuni studi hanno confermato il miglioramento del tono delle pareti venose (soprattutto nelle gambe) e di conseguenza anche un scomparsa dei sintomi legati alla cattiva circolazione come senso di pesantezza, gonfiore e cellulite con l'assunzione regolare di alimenti ricchi di clorofilla.

## **PER L'INTESTINO**

Gli ortaggi verdi hanno molta fibra di tipo idrosolubile (in particolare inulina) che aiuta la flora batterica intestinale "buona", mangiando tutti i giorni, almeno un pasto al giorno (ma meglio anche due) ortaggi verdi (insalate in primis) vedrà sgonfiarsi la pancia la funzionalità intestinale.

## CONSIGLI IN CUCINA

### In insalata

Combinando varie tipologie di verdure a foglia si possono ottenere combinazioni vincenti in termini di croccantezza, gusto e proprietà nutrizionali (ottima la combinazione lattuga e dadini di cetriolo per il tocco fresco, cimette di cavolfiore e dadini di zucchine scottati per la croccantezza).

### Al posto del pane

Chi è a dieta e non vuole rinunciare alla piadina o ai wrap può sostituire la componente amidacea con le foglie più esterne dei ceppi di lattuga che sono solitamente sono più consistenti e gradevolmente "coriacee" di quelle interne.

### Invece delle patate fritte

Saltare in padella spinaci, broccoli, rucola e aggiungere qualche pinolo o filetto di mandorla rappresenta un contorno gustosissimo (soprattutto per i piatti a base di carni bianche o pesci) e con pochissime calorie

### Frittata light

Spesso chi è a dieta o deve tenere il colesterolo si consiglia di aggiungere broccoletti o spinaci o biette lessate oltre ad arricchire di sapore la pseudo frittata si può fare anche il pieno di fibre, ferro e vitamine.

## CONSIGLI

Non tutti possono abbondare con i cibi verdi. Chi assume farmaci anticoagulanti o comunque in grado di agire in un senso o nell'altro nei meccanismi di coagulazione del sangue dovrebbe consumare saltuariamente e in piccole quantità i vegetali di color verde scuro (broccoli, spinaci, biette, ecc) per via della vitamina K. Chi invece soffre di acidità gastrica dovrebbe limitare il consumo di verdure verdi quali lattuga, insalata e preferire quelle a foglia piccola e tenera quali valeriana o rucola o le verdure cotte; mentre invece chi soffre di colite deve preferire verdure con maggior quantitativo di fibra idrosolubile che non irritano l'intestino come le zucchine.

- **Carciofi.** Sono poveri di calorie e le foglie hanno un elevato contenuto di sali minerali e fibre dure (non idrosolubili) il cuore contiene maggiormente fibre tenere (idrosolubili). Per questo motivo risultano essere molto sazianti e quindi molto adatti a chi sta a dieta. Sono inoltre indicati a chi ha problemi di colesterolo, glicemia alta e ipertensione. Infatti riescono a ridurre la pressione stimolando la diuresi e tenendo lontana la ritenzione idrica. Una attenzione a chi soffre di colite di consumare solo i fondi o i cuori.
- **Cavoli.** È uno degli alimenti più ricchi di calcio (ne contiene anche più della carne e risulta più assimilabile rispetto al calcio derivante dai latticini). Dato che i cavoli sono composti dal 90% di acqua, favoriscono l'idratazione dell'organismo in modo naturale e gradevole oltre che essere adatti a chi soffre di gastrite.
- **Broccoli.** Ricchi di sali minerali (calcio, ferro, fosforo, potassio), vitamine (B, C), e fibre idrosolubili. Sono dotati di un elevato potere antiossidante che aiuta a rafforzare le difese immunitarie. Grazie alle fibre contenute, i broccoli sono indicati per chi soffre di stitichezza o colite,
- **Zucchine.** Sono composte quasi interamente di acqua e quindi, aiutano anch'esse ad idratare la pelle e tutto l'organismo. Ricche di sali minerali (soprattutto potassio, fosforo e magnesio), hanno spiccata azione diuretica, e antiinfiammatoria dei tessuti. Ricche di potassio e magnesio sono molto indicate in caso di spossatezza e affaticamento, e, parimenti, aiutano a rilassarsi e favoriscono il sonno. Sono molto adatte sia per chi soffre di gastrite che di colite.
- **Spinaci.** Gli spinaci, rafforzano il sistema immunitario e aiutano a proteggere la vista grazie alla luteina, una sostanza che riesce a controllare la salute della retina e degli occhi. Sono molto indicati per contrastare l'omocisteina per via dell'alto contenuto in folati, donano energia e sono ricchi di fibre e pertanto sconsigliati a chi soffre di colite.
- **Piselli.** Sono grandi alleati per la salute di cuore e tutto l'apparato cardiovascolare. Infatti consentono di prevenire la formazione di coaguli di sangue nei vasi sanguigni e aiutano a tenere

sotto controllo i livelli di colesterolo LDL. Inoltre grazie alla presenza di fibre mantengono costanti i livelli di zuccheri nel sangue e si dimostrano quindi molto utili per chi deve tenere la glicemia bassa.

- Lattuga. Ha un elevato potere saziante grazie alla presenza di fibre e acqua. Le foglie, ricche di clorofilla, hanno un blando effetto calmante quindi possono essere consumate in caso di insonnia. Nella lattuga è presente la zeaxantina, un carotenoide benefico per la salute e la funzionalità degli occhi ma è sconsigliata sia per chi soffre di colite che acidità gastrica.
- Cetrioli, Costituiti per il 96 per cento di acqua, contengono anche vitamina C e sali minerali importanti come potassio, calcio, fosforo e sodio. Sono un buon diuretico e sono particolarmente rinfrescanti e depurativi. Inoltre sono anche molto utili per compiere una sorta di pulizia intestinale e per lubrificare le articolazioni. consentono inoltre aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare.
- Asparagi oltre ad essere molto diuretici, hanno un elevato contenuto di potassio e facilitano il processo digestivo perché sono ricchi di fibre, oltretutto dotate di un elevato potere saziante