

# In piena salute

La salute è una condizione che ci spetta di diritto e che rappresenta molto più della mera assenza di malattia. Quando godiamo di piena salute, la cosa si riflette non solo sul nostro fisico ma anche in tutti gli aspetti della nostra vita.

Quando il nostro corpo funziona in modo armonioso abbiamo un aspetto naturalmente piacevole, uno sguardo vivo e brillante e una pelle libera dalle impurità; disponiamo di più energia, fattore che ci permette di affrontare la vita con più entusiasmo; ci sentiamo bene, e la cosa si riflette positivamente sul buonumore e sulla capacità di dormire e riposare adeguatamente. Abbiamo anche un appetito più sano, i nostri sensi sono più acuti e ci risulta più facile godere dei piaceri della vita.

A volte riteniamo di essere in salute perché non percepiamo alcun disturbo o sintomo clinico, però avvertiamo qualcosa nel nostro corpo – una condizione invisibile ma insidiosa – che ci impedisce di vivere la vita appieno.

Dietro questa mancanza di vigore si cela a volte il fantasma dell'infiammazione cronica, un problema sistemico apparentemente inoffensivo che, se non viene risolto tempestivamente adottando una serie di abitudini salutari quali esercizio fisico moderato e alimentazione equilibrata, può tuttavia aggravarsi innescando l'insorgere di disturbi più seri.

## Avvertenza

In alcuni casi, le opinioni espresse in questo libro possono differire da quanto sostenuto dalla medicina accademica. La nostra intenzione è quella di facilitare la diffusione delle informazioni e presentare alternative, oggi disponibili, che permettano al lettore di valutare il proprio stato di salute e, in caso di disturbi, stabilire un dialogo consapevole con il proprio medico o specialista. Questo manuale non pretende in alcun modo di sostituire il consulto medico professionale.

Anche se si ritiene che le informazioni e i consigli presentati siano empiricamente corretti e dimostrabili al momento della pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità legale riguardo a eventuali errori o omissioni.

e grassi) siano ben bilanciati. La seconda regola consiste nel controllare la qualità di tali nutrienti – prendendo per esempio in considerazione il valore biologico delle proteine o l'origine e lo stato dei grassi che consumiamo. Occorre infine che la dieta sia leggera, ricca di fibre vegetali e formata da pasti dal valore energetico ben calibrato alle necessità individuali per evitare il sovrappeso. Ingozzarsi fino a scoppiare serve solamente a sovraccaricare l'apparato digerente e aumentare il rischio di obesità.

## Il ruolo dei nutrienti nel controllo dell'inflammazione

### Le proteine

Oltre a fornire energia (4 kcal/g), le proteine sono i “mattoni” con cui il corpo costruisce le cellule dei suoi tessuti. La loro disponibilità nell'organismo è essenziale ai fini dello svolgimento di svariate funzioni vitali. A volte diventano parte attiva del sistema difensivo agendo come anticorpi, e contribuiscono inoltre alla regolazione di numerosi processi metabolici in forma di ormoni o enzimi.

Si considera che un adulto debba consumare una media di 0,75 g/kg di proteine al giorno, il che significa, nel caso di un uomo di corporatura media, tra i 50 e i 55 g. Tuttavia, il valore è indicativo e le reali necessità dell'organismo sono molto variabili: dipendono in particolare dalla quantità e dal tipo di attività fisica che si svolge e, soprattutto, dalla fase della vita in cui ci si trova. Durante la crescita il corpo necessita di una maggior quantità di proteine: il valore medio giornaliero consigliato nel caso di un bambino di tre anni si attesta per esempio attorno agli 1,13 g/kg, mentre nel caso di un adolescente si colloca sugli 0,99 g/kg. Da tali valori si può anche calcolare una media settimanale e limitarsi a rispettare quella: il nostro corpo dispone di riserve, e il rispetto delle razioni giornaliere consigliate non deve mai diventare un'ossessione. La

# Linee guida per una dieta antinfiammatoria

Una dieta antinfiammatoria deve essere varia, equilibrata, ricca di prodotti freschi e integrali e alimenti crudi. Deve anche includere alimenti probiotici come lo yogurt, il miso o il kefir – che favoriscono la salute della flora intestinale – e apportare quantità generose di antiossidanti.

In generale, qualsiasi dieta depurativa può fare al caso nostro, in quanto libera l'organismo dalle sostanze tossiche che si celano dietro la risposta infiammatoria permettendo al fegato di funzionare senza sovraccaricarsi. Per questo motivo, si consiglia anche di ridurre al minimo l'assunzione degli alimenti che scatenano intolleranze digestive ed evitare tassativamente qualsiasi ingrediente possa provocare una reazione allergica, anche se lieve.

La sovralimentazione è fonte di sostanze proinfiammatorie, e l'infiammazione è a sua volta un biglietto di sola andata verso l'obesità: la dieta ideale deve essere frugale e leggera. Ciò non significa che debba essere necessariamente ipocalorica: va anzi adattata alle necessità specifiche di chi la segue, considerando fattori quali attività fisica e mentale, età e costituzione metabolica. Il fabbisogno energetico va sempre coperto, ma attraverso il consumo di nutrienti di qualità, con un alto valore biologico e facili da digerire. Non è solo una questione di calorie, in quanto sono le condizioni e la vitalità degli alimenti a determinare quale sarà l'effetto reale che gli stessi avranno sul nostro corpo. Occorre evitare i piatti troppo “pesanti”, ed è sempre meglio alzarsi da tavola con

un leggero appetito. Le ricette semplici, condite con criterio per non mascherare i sapori naturali e contenenti pochi ingredienti ma bene abbinati, sono le migliori per godere appieno dei piaceri della tavola.

Una ricetta, per potersi dire veramente salutare, deve innanzitutto risultare un'esperienza soddisfacente e piacevole per i nostri sensi in quanto mangiare è molto più che il semplice atto di alimentarsi. Il benessere che traiamo nel consumare un pasto è tanto importante ai fini della salute quanto le vitamine che lo stesso fornisce al nostro organismo.

## Un esempio di dieta antinfiammatoria

Le tabelle che presentiamo nelle prossime pagine contengono una proposta di dieta che si basa principalmente sulle ricette descritte nella sezione successiva, tutte salutari, gustose e ricche di alimenti antinfiammatori. Nel delineare questo regime alimentare abbiamo deciso di suddividere il menu in due periodi annuali distinti, primavera-estate e autunno-inverno, allo scopo di sfruttare al massimo le virtù degli ingredienti stagionali.

Le ricette più fresche, leggere e contenenti una maggior quantità di ingredienti crudi fanno parte del menu primavera-estate, mentre i piatti più caldi e sostanziosi serviranno a confortarvi nei mesi più freddi dell'anno. Abbiamo deciso di includere un dessert a pranzo, ma nulla vi impedisce di consumarlo come spuntino di metà pomeriggio come consigliano alcuni nutrizionisti. Le cene sono frugali, facili da digerire e contengono prevalentemente alimenti dal potere rilassante per facilitare un buon sonno riposante. La colazione, al contrario, dovrebbe avere la funzione di attivare le energie del corpo e darvi una bella spinta per iniziare la giornata con il sufficiente entusiasmo. Alcune volte, nel caso del primo pasto vi forniamo due opzioni diverse (A e B) in modo che possiate scegliere tra una colazione più abbondante e una più leggera.

# Vellutate e zuppe

## Crema di carciofi alla valeriana

- 600 g di carciofi
- Succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla grande
- 1 porro piccolo
- 1 l d'acqua o di brodo
- 150 g di rape
- 1 mazzetto di valeriana
- Sale marino
- 1 pizzico di noce moscata appena macinata

✓ Pulite i carciofi spuntandoli ed eliminando le foglie esterne più dure. Tagliateli in 4 parti e versateli in un recipiente assieme all'acqua e al succo di limone.

✓ Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette. Pulite anche il porro, eliminando le foglie più verdi e fibrose, e tagliatelo à la julienne. Scaldate l'olio in un tegame di acciaio inossidabile, poi usatelo per soffriggere la cipolla e il porro per qualche minuto finché non si ammorbidiscono.

✓ Versate il brodo in una pentola e mettetelo a scaldare sul fuoco, aggiungendo i carciofi, il soffritto e le rape sbucciate e tagliate a scaglie.

✓ Portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco medio per 20 minuti circa o finché i carciofi non si ammorbidiscono.

✓ Aggiungete un po' di sale e passate la zuppa nel mixer. Quando gli ingredienti sono sufficientemente sminuzzati aggiungete anche la valeriana, con-

servandone una parte che utilizzerete successivamente per adornare i piatti. Frullate ancora e versate nuovamente la crema nella pentola per scaldarla (saranno sufficienti pochi minuti).

✓ Servitela ben calda, con l'aggiunta di un pizzico di noce moscata e qualche fogliolina di valeriana.

## Crema di piselli e rape alla spirulina

- 500 g di piselli freschi sgranati
- 1 cipolla grande
- 350 g di rape
- 1 l di brodo di verdure
- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Sale marino
- Pepe bianco macinato al momento
- 1 foglia di alloro
- 1 cucchiaino di spirulina in polvere
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- Prezzemolo riccio
- Olio extravergine d'oliva

✓ Mettete a scaldare un po' d'olio in un tegame dal fondo spesso. Sbucciate la cipolla, tagliatela à la julienne e versatela nell'olio caldo assieme allo zenzero. Lasciate soffriggere per 5 minuti e aggiungete il brodo di verdure.

✓ Sbucciate le rape, spezzettatele e versatele nel brodo assieme ai piselli e all'alloro. Chiudete il tegame con il coperchio e lasciate cuocere finché le verdure non si ammorbidiscono.

✓ Togliete la foglia d'alloro e lasciate raffreddare leggermente. Aggiungete la spirulina e frullate le verdure nel mixer. Potete passare la crema ottenuta attraverso un colino, se desiderate renderla più liscia.

✓ Condite con sale e pepe a piacere, poi versate nuovamente la crema nel tegame e scaldatela ancora. Versate il succo di limone, mescolate con cura e impiattate, aggiungendo una spolverata di paprika dolce e guarnendo con

- Insalata di quinoa e mango, 68  
 Insalata di scarola e ananas ai crauti, 68
- Kamut al seitan, 84
- Lasagne con spinaci e ananas, 94
- Macedonia di kiwi e melone, 110  
 Maddalene alle bacche di goji con semi di lino, 109  
 Maionese alla curcuma, 114  
 Mousse al cioccolato, 108
- Pizza con cipolla e zafferano, 99  
 Polenta con cavolfiore e noci, 90  
 Pudding di datteri, 112  
 Purè di fagioli bianchi al rosmarino, 116
- Riso basmati con ananas e seitan, 92  
 Riso selvatico con ceci e tempeh, 104
- Salmorejo alla papaia, 74  
 Salsa di sesamo (tahina), 115  
 Saltata di banane con cocco e cardamomo, 113  
 Sformatini di cuscus agli spinaci, 85  
 Soba con cipolle caramellate e tofu, 97  
 Spiedini di funghi con ananas al dragoncello, 76
- Stufato di seitan con verdure, 103  
 Stufato di zucca con patate dolci e alga arame, 81  
 Succo depurativo di barbabietole e sedano, 121  
 Succo di carote, cetrioli e germogli di erba medica, 122  
 Succo di finocchio e arancia, 121  
 Succo di mele, carote e zenzero, 121  
 Sushi vegetariano, 87
- Tagliatelle con peperoni alla salvia, 96  
 Tahina (salsa di sesamo), 115  
 Tè verde con cannella e chiodi di garofano, 119  
 Tè yogi, 119  
 Timballo di miglio con verdure al rosmarino, 89  
 Torta salata all'avena con bietole e funghi, 91  
 Torta salata con porri e finocchio, 77
- Uovo marmorizzato, 101  
 Uovo poché (in camicia), 102
- Vellutata di melanzane con mela e yogurt, 117  
 Verdure al vapore con coulis di peperoni gialli, 79

# Indice

- 5 In piena salute**
- 6 L'infiammazione acuta  
 7 Lo spettro dell'infiammazione cronica  
 8 L'importanza della dieta  
 10 Una questione di equilibrio e moderazione
- 13 Il ruolo dei nutrienti nel controllo dell'infiammazione**
- 13 Le proteine  
 15 I grassi  
 18 I carboidrati  
 24 Le vitamine e i minerali  
 26 I flavonoidi
- 27 Alimenti antinfiammatori**
- 28 L'ananas (Ananas comosus)  
 29 La cipolla (Allium cepa)  
 31 I semi di lino (Linum usitatissimum)  
 33 Il peperoncino (Capsicum annum)  
 33 Il cacao (Theobroma cacao)  
 35 L'olio extravergine d'oliva  
 36 Il rafano (Raphanus sativus)  
 38 Altri alimenti

## **39 Spezie ed erbe aromatiche**

40 L'aglio (*Allium sativum*)

42 La curcuma (*Curcuma longa*)

42 Lo zenzero (*Zingiber officinale*)

43 Il chiodo di garofano (*Syzygium aromaticum*)

## **46 Agenti infiammatori da evitare**

46 Intolleranze alimentari

49 Alimenti e dannose abitudini che causano infiammazione

## **54 Linee guida per una dieta antinfiammatoria**

55 Un esempio di dieta antinfiammatoria

## **RICETTE**

63 **Insalate**

70 **Vellutate e zuppe**

76 **Verdure**

84 **Cereali e legumi**

94 **Pasta, pizza & Co.**

101 **Proteine**

106 **Dolci e colazione**

114 **Salse e paté**

119 **Bevande e succhi**

123 **Indice delle ricette**