

# Il cibo, la nostra cura naturale

## Il ruolo degli alimenti nella difesa della salute e della prevenzione delle malattie

NICOLA SORRENTINO\*

L'alimentazione riveste un ruolo importante nella difesa della salute e nella prevenzione di molte malattie. Il cibo può avere una funzione regolatrice o "nutriceutica", ma anche terapeutica. Gli alimenti possono essere, infatti, utilizzati come una vera e propria farmacia naturale per un'azione antibiotica, antinfiammatoria, digestiva, lassativa, antidepressiva, antidolorifica, antitumorale, antiossidante, ipoglicemizzante ed altro ancora. Ciò non significa che ingerendo un determinato alimento ci si liberi immediatamente di un fastidioso mal di testa, ma che l'assunzione in determinate quantità e circostanze di un dato alimento può contribuire in maniera più o meno determinante a farci stare meglio.

Ecco alcuni esempi del potere terapeutico del cibo, sulla base degli alimenti che più facilmente compaiono sulla nostra tavola.

**Aglio.** E' un antibiotico naturale. Rafforza le difese immunitarie, riduce la pressione e previene i coaguli del sangue, che possono scatenare l'infarto e l'ictus. Con grande probabilità contribuisce a prevenire il cancro.

**Caffè.** La caffeina è uno psicomolante, migliora le prestazioni men-

tali, accresce la resistenza alla fatica, migliora la respirazione.

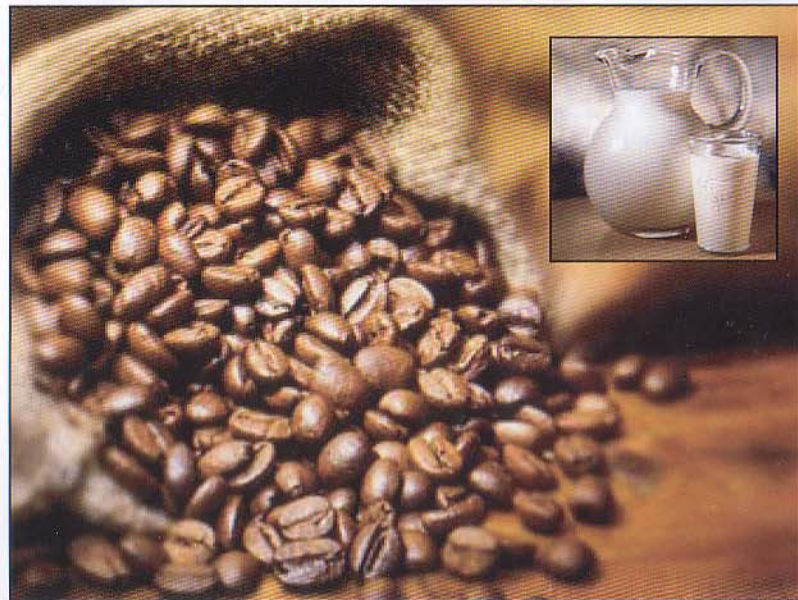
**Cavoli e broccoli.** I cavoli aiutano a prevenire il cancro (soprattutto quello del colon), combattono le infezioni, stimolano il sistema immunitario, curano l'ulcera.

I broccoli sono ricchi di sostanze antiossidanti. Entrambi sono particolarmente consigliati nella prevenzione di tutti i tipi di tumore, in particolare dell'esofago, dello stomaco, del colon, della prostata, del polmone, della laringe, della faringe e della cavità orale.

**Cipolla.** Contiene molti composti tra cui la quercetina, un potente antiossidante e antitumorale; previene il carcinoma gastrico. Innalza il livello del colesterolo HDL (quello buono), fluidifica il sangue, regola la glicemia ed è un potente antibiotico naturale.

**Latte.** Previene l'osteoporosi, la carie, la bronchite cronica e l'ulcera peptica. Combatte le infezioni, allevia l'ipertensione, lenisce i disturbi allo stomaco, riduce il colesterolo.

**Legumi.** Regolano le funzioni del colon e alcuni disturbi intestinali. Prevengono la stitichezza, ma in dosi eccessive producono flatulenze. Riducono la pressione sanguigna e il colesterolo cattivo, sono ottimi regolatori dell'insulina.



**Mela.** Aiuta la digestione, protegge le mucose dello stomaco e dell'intestino. Svolge azione antibatterica, antivirale e antinfiammatoria.

**Olio di oliva.** Fluidifica il sangue, accresce il colesterolo benefico e riduce quello dannoso, abbassa la pressione, contrasta il cancro e l'invecchiamento. E' ottimo per il cuore e contribuisce a regolarizzare la glicemia.

**Peperoncino.** Svolge un'azione

espettorante e depurativa dei polmoni. Contribuisce a sciogliere i coaguli del sangue ed è un potente antibiotico.

**Pesce.** Protegge le arterie, riduce i trigliceridi, abbassa il colesterolo cattivo e la pressione sanguigna, riduce il rischio di infarto ed ictus. Svolge, inoltre, un'azione antinfiammatoria ed allevia le cefalee.

**Riso.** Contiene sostanze note come inibitori della proteasi, con proprietà

antitumorali. Regola il funzionamento dell'intestino, combatte la diarrea, abbassa la pressione, è un diuretico ed un antidepressivo naturale.

**Soia.** Previene alcuni tipi di tumore, protegge dall'osteoporosi, allevia i disturbi della menopausa, svolge un'azione antiossidante e tonico-ricoostituente.

**Uva.** Ha funzione antiossidante grazie alla presenza della quercetina e del resveratrolo. Aiuta negli stati di affaticamento circolatorio, protegge i capillari, riduce il rischio di arteriosclerosi, svolge un'azione antibatterica ed antivirale.

**Yogurt.** Previene e cura le infezioni intestinali, compresa la diarrea. Rafforza il sistema immunitario, abbassa il colesterolo, previene l'ulcera e possiede proprietà antitumorali.

**Zenzero.** Ottimo per prevenire la chinetosi (nausea provocata dal movimento) e per la cura dell'osteoartrosi, fluidifica il sangue.

**Zucchero.** Facilita la cicatrizzazione delle ferite. In dosi contenute combatte l'insonnia, allevia l'ansia e lo stress, ha un'azione antidepressiva.

\*Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia