

COME SONO BUONI GLI ANTIOSSIDANTI

Autunno

Settembre - Ottobre





Come rallentare l'invecchiamento *in autunno*

Anche in settembre e ottobre la natura ci offre tante occasioni per mangiare tutti i giorni i nutrienti che ci aiutano a guadagnare salute.

Nell'opuscolo *Guadagnare salute e rallentare l'invecchiamento con l'alimentazione*, che ti abbiamo inviato, hai appreso che esistono due età: l'**anagrafica** e la **biologica**.

L'invecchiamento precoce riduce la funzionalità dei nostri organi e dei nostri apparati (sistemi).

Ad esempio gli apparati di un uomo di 50 anni, per condizione e funzionalità, possono essere:

- in linea con la sua età anagrafica;
- in condizioni migliori, più funzionali, e quindi simili a quelli di un uomo anagraficamente più giovane;
- in condizioni peggiori, meno funzionali, e quindi simili a quelli di un uomo più anziano.

Quindi, indipendentemente dalla nostra età anagrafica, i nostri organi e apparati possono "dimostrare" un'età differente.

Molto dipende dal tuo stile di vita. In altre parole, uno stile di vita scorretto può farti **invecchiare precocemente**, portandoti ad avere un'età biologica più alta di quella che fisiologicamente avresti se ti "trattassi bene".

FAC - SIMILIE

Gli alimenti di settembre e ottobre

Abbiamo selezionato per te alcuni alimenti ricchi di sostanze antiossidanti e protettive che l'autunno ci offre.

Verdura

- barbabietola rossa
- porro
- zucca
- rapa



Frutta

- uva
- kiwi
- mele rosse



Pesce

- rombo
- gallinella
- alalunga (pesce azzurro)
- sogliola



Erbe aromatiche e spezie

- maggiorana
- timo
- limone
- cerfoglio
- prezzemolo
- zenzero



Gli alimenti che ti consigliamo sono di stagione, cioè prodotti dalla Terra in questo periodo dell'anno. Per seguire un'alimentazione variata è bene mangiare di volta in volta i prodotti che la natura ti offre. Tuttavia è consigliato associarli, quando possibile, agli alimenti fuori stagione, ossia frutta e verdura (come pomodori, zucchine, mele, pere, ecc.) e pesci di allevamento (come branzino, trota, ecc) che si trovano in commercio tutto l'anno.

Questi alimenti sono ricchi di nutrienti e antiossidanti al pari di quelli di stagione e, se integrati con questi ultimi, ti aiutano a mantenere un'alimentazione variata nei colori e nei sapori.



La gastronomia di questi mesi

Ecco alcuni esempi di come puoi utilizzare e consumare alcuni alimenti di stagione dell'elenco consigliato, per assumere il maggior quantitativo possibile di antiossidanti e nutrienti protettivi preparando piatti gustosi e salutari.

Sugo cremoso con zucca e porri



Cuoci a vapore 2 fette di zucca tagliate a dadini e 1 porro affettato a rondelle. A fine cottura frulla le verdure con un po' di brodo per ricavare una crema densa. Metti la crema in una terrina, aggiungi 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e pepe a piacere, e amalgama il tutto.

Ti suggeriamo di utilizzare questo sugo per condire riso integrale o riso nero, cotto in poca acqua per mantenere le proprietà nutritive. Alla fine aggiungi foglie di maggiorana e un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato.



Rombo al forno con patate a velo

Per questa preparazione puoi utilizzare il pesce che preferisci, purché indicato per la cottura al forno. Noi ti suggeriamo di utilizzare il rombo. Poni i filetti di un rombo in una teglia con delle foglie di timo fresco. Puoi utilizzare anche del timo-limone che ben si adatta al sapore del pesce.

Distribuisce sul pesce 2 patate medie affettate a velo, 2 pomodori medi a fette sottili (privati dei semi), prezzemolo o cerfoglio tritati grossolanamente a piacere e 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva. Cuoci il tutto in forno a 180-200° per 20 minuti.



Insalata bicolore

Procurati 1 barbabietola rossa piccola di quelle già cotte a vapore che si trovano in commercio. Prendi 2 mele medie e sbucciale. Taglia quindi a fettine sottili sia la barbabietola sia le mele. Prepara una salsina con 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e il succo di ½ limone medio, condisci l'insalata in una terrina e servi. Ricaverai un'insalata insolita e ricca di antiossidanti che si sposa con molte pietanze.



Insalata di frutta multicolore

La preparazione che ti proponiamo risulta particolarmente ricca di sostanze antiossidanti contenute nell'uva (in particolare l'uva nera) e nel kiwi, ed è un ottimo dessert di fine pasto.

Prepari 3 grappoli piccoli d'uva: uno di uva nera, uno di uva bianca e uno di uva rossa. Prepara gli acini interi o tagliati a metà. Fai rinvenire in poca acqua 1 cucchiaio di uvetta sultanina (dona sapore dolce al posto dello zucchero).

Monda e frulla 2 kiwi con il succo di ½ limone per farne una salsa. Versa la salsa nel piatto formando una base, metti l'uva sulla salsa, cospargi con l'uvetta e servi.

Al posto della salsa puoi aggiungere all'uva delle fettine di kiwi tagliate a mezza luna e qualche goccia di limone.



Colori e antiossidanti di frutta e verdura



IL ROSSO indica la presenza di licopene e antocianine, che favoriscono la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi.



IL GIALLO ARANCIO è fonte di carotenoidi e flavonoidi che aiutano a proteggere la vista, possono prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare la risposta immunitaria.



IL VERDE indica la presenza di clorofilla, magnesio, acido folico, carotenoidi e polifenoli che aiutano a rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e possono migliorare la funzionalità del sistema nervoso.



IL VIOLA indica la presenza di antocianine, potassio e magnesio che possono combattere la fragilità capillare e prevenire l'aterosclerosi, aiutando a migliorare la memoria.



IL BIANCO garantisce un apporto di quercitina, composti solforati, flavonoidi, potassio e selenio che possono regolare i livelli di colesterolo, mantenere la fluidità del sangue, oltre ad avere effetti benefici sul tessuto osseo.



Metodi di cottura per preservare la presenza di antiossidanti nei cibi



PESCE

Al vapore
Al cartoccio
In umido
Arrosto
Alla piastra
Bollito

VERDURE

Al vapore
Al forno
Al cartoccio
Alla piastra
Tegame antiaderente

- La verdura cruda è bene tagliarla poco prima di servirla e unire al condimento un po' di succo di limone per aumentare l'assorbimento del ferro.
- La frutta è bene mangiarla sempre cruda e volendo con la buccia, nelle preparazioni è bene, come per la verdura, aggiungere un po' di limone.

Non dimenticare.

Se vuoi mangiare verdure cotte, per evitare la dispersione di vitamine idrosolubili (come la vitamina C, vitamine del gruppo B, l'acido folico, ecc.) preferisci la cottura a vapore e ricorda di non cuocerle troppo, sono sufficienti pochi minuti e il dente sarà più buono.

Importante

Puoi consumare il pesce anche crudo o poco cotto, accertati però che il pesce sia stato abbattuto, ossia preventivamente passato in un abbattitore di temperatura per 24 ore a -20°. In questo modo batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l'anisakis) vengono neutralizzati. Se lo acquisti per prepararlo a casa chiedi al negoziante se l'hai abbattuto, la stessa domanda falla al ristoratore che ti propone pesce crudo come: sushi, tonno o pesce appena scottato e crostacei.

AVVERTENZE

Se soffri di particolari patologie, intolleranze o allergie è opportuno seguire le indicazioni alimentari fornite dal tuo medico ed eliminare alcuni alimenti il cui consumo è sconsigliato. Se credi di essere intollerante ad alcuni cibi, parlane con il tuo medico ed eventualmente sottoponiti a test scientificamente validati in una struttura pubblica e in reparti specifici. Sul mercato ci sono test sulle intolleranze alimentari che non hanno fondamento scientifico. Chi si sottopone a questi test può essere indotto a rinunciare, inutilmente, ad alcuni cibi utili alla sua salute.

In ogni caso è scientificamente dimostrato che una corretta ed equilibrata alimentazione e l'attività motoria costante riducono il rischio di contrarre malattie gravi come i tumori, il diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e migliorano la salute e il benessere.



10

buone regole per una corretta alimentazione

Nell'ambito di una completa ed equilibrata alimentazione è importante prestare attenzione alla scelta dei cibi e alle modalità di preparazione.

1. Distribuisce gli alimenti ogni giorno in 3 pasti principali (colazione - pranzo - cena) e possibilmente uno spuntino a metà mattina e una merenda nel pomeriggio. Consuma i pasti ad intervalli regolari, mangia senza fretta masticando a lungo.
2. Introduci nella tua alimentazione, almeno 3 volte a settimana, il **pesce** (fresco o surgelato) ricco di nutrienti, vitamine e minerali. Dai la preferenza al pesce azzurro (alici, sardine, sgombri), al salmone e al merluzzo, perché ricchi in **acidi grassi polinsaturi Omega 3**. Gli Omega 3 sono presenti anche in altri alimenti come la frutta secca (noci, mandorle, semi, ecc.).
3. Mangia quotidianamente **2 porzioni di verdura**. È importante consumare verdure fresche - possibilmente di stagione - preferendo le verdure crude a quelle cotte, ricordando che queste ultime mantengono meglio le loro proprietà antiossidanti se cotte al vapore o alla griglia. Condisci la verdura con del succo di limone: la **vitamina C** in esso contenuta favorisce l'assorbimento del ferro presente negli alimenti vegetali; oppure bevi succo di agrumi durante i pasti, anche con l'acqua. La vitamina C è un potente antiossidante.
4. Consuma almeno **3 frutti** al giorno durante i pasti principali o negli spuntini. Scegli frutta fresca di stagione, meglio se mangiata cruda o frullata senza l'aggiunta di zucchero. Se i frutti sono piccoli ricorda che una porzione deve essere circa 150 g.

5. **Varia tutti i colori della verdura e della frutta** nell'arco della settimana o meglio ancora tutti i giorni. **Ad ogni colore corrispondono diverse sostanze antiossidanti** (leggi le indicazioni a pag. 6).
6. Mangia tutti i giorni uno yogurt parzialmente scremato (un vasetto 125 g), o latte scremato (un bicchiere 150 g), o Grana Padano DOP, che è un concentrato di latte fresco intero, ma parzialmente decremato (nella quantità di alcune scaglie per 15/20 g, o 2 cucchiaini da cucina se grattugiato). Questi latticini apportano buone quantità di **Vit. A, E, Zinco, Selenio** e altri importanti minerali, soprattutto di **calcio**.
7. Usa olio extravergine di oliva preferibilmente a crudo perché ricco in acidi grassi monoinsaturi, **vitamina E e polifenoli**. Si consiglia di consumarne almeno 4-6 cucchiaini da tè al giorno.
8. Sfrutta le proprietà antiossidanti di erbe aromatiche e spezie per insaporire i tuoi piatti e per ridurre l'introito di sale. Puoi usare le erbe aromatiche fresche nel periodo della loro raccolta e quelle essiccate nel resto dell'anno.
9. Durante la giornata bevi almeno 8-10 bicchieri d'acqua (da 150-200 ml l'uno). Sono indicati anche infusi e tisane. Cerca di non bere più di 2-3 caffè al giorno o in alternativa non più di 2-3 tazze di tè.
10. Bevi solo molto raramente bevande zuccherate. È concesso durante i pasti bere del vino, limitandosi a 1-2 bicchieri al giorno se sei donna e 2-3 se sei uomo (un bicchiere da vino è 125 ml). Non bevi superalcolici.

... è un semplice
consiglio
per seguirle



Come fare a mettere in pratica il decalogo della corretta alimentazione?

Di certo non è facile calcolare quanti nutrienti dovremmo assumere ogni giorno. Il sito www.granapadano.info ti viene in aiuto con una serie di manuali e checklist sulla sana ed equilibrata alimentazione.

Se vuoi sapere qual è il tuo fabbisogno calorico giornaliero puoi riempire il form "**Menu Personalizzati**": riceverai due menu per ogni stagione (8 in un anno), facili da seguire, personalizzati per apporto calorico e organizzati in 35 pasti settimanali (5 al giorno), già equilibrati in macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti (vitamine e minerali).

Seguendo i menu sarà più facile capire cosa mangiare durante la giornata, quali cibi preferire, come variare la frutta e la verdura nell'arco della settimana; troverai anche tante gustosissime ricette della tradizione italiana.





GRANA PADANO

è tanto buono perché contiene tanti nutrienti

Per fare 1 kg di Grana Padano DOP occorrono
15 litri di buon latte fresco proveniente
solo dalla Valle Padana.

Il Grana Padano DOP è un "concentrato di latte fresco intero", ma meno grasso del latte perché viene parzialmente decremato durante la prima lavorazione. La stagionatura, oltre a dargli un ottimo e inconfondibile gusto, mantiene integri tutti i nutrienti del latte. Bastano infatti pochi grammi di Grana Padano per acquisire una buona quantità di nutrienti, molti dei quali detti essenziali perché si possono assumere solo dagli alimenti, come **le proteine di alto valore biologico, il calcio e gli acidi grassi omega3**, oltre a tanti minerali e vitamine **come selenio, zinco e vitamina A**, che hanno anche un'importante funzione **antiossidante**. I grassi del Grana Padano sono per il 60% saturi e per il 40% insaturi, di cui il 31% monoinsaturi e il 9% polinsaturi (tra cui anche gli omega 3 che hanno una buona funzione protettiva per l'organismo).

Il Grana Padano DOP contiene meno colesterolo di tanti altri alimenti. Per esempio, consumando 25 grammi di Grana Padano DOP, si assume un quantitativo di colesterolo pari a poco più del 12 % dell'assunzione media giornaliera raccomandata (227 mg) per una dieta da 2100 Kcal.

Questo concentrato di latte è quindi un ottimo alimento che contribuisce ad una corretta ed equilibrata alimentazione.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI E ANTIOSSIDANTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP							
	Calorie Kcal 98	Colesterolo mg 27	Proteine g 8,45	Calcio mg 21,25	Zinco mg 2,75	Selenio µg 3	Vit A (R.E.) µg 56
Apporto di nutrienti e antiossidanti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione giornalieri raccomandati per la popolazione italiana - LARN revisione 1996							
	Età	Peso kg	%	%	%	%	%
Maschi	18-29	65	13	29	28	5,5	8
	30-59	65	13	36	28	5,5	8
	60+	65	13	29	28	5,5	8
Femmine	18-29	56	16	29	39	5,5	9
	30-49	56	16	36	39	5,5	9
	50+	56	16	24	39	5,5	9
Gestanti			14	24	39	5,5	8
Nutrici			12	24	23	4	6

Puoi mangiare con tranquillità il Grana Padano perché la sua qualità ed autenticità sono garantite da costanti controlli che il Consorzio di Tutela, unitamente con l'istituto di certificazione CSQA e in collaborazione con il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: **dalla produzione del latte nelle stalle, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici; dal confezionamento fino al punto vendita.**

Solo il formaggio che supera questi controlli può essere marcato Grana Padano DOP, marchio riconosciuto con il conferimento (n° 1107 del 1996) della D.O.P. (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.



Educazione Nutrizionale
Grana Padano

Copyright 2012 - OSC Healthcare S.r.l. Bologna Italy - Tutti i diritti riservati



FEAC - SIMILE

AVVERTENZE

I consigli forniti in questa pubblicazione sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sull'alimentazione. Essi offrono principi validi per la maggioranza degli individui. Tuttavia alcune persone possono soffrire di patologie che escludono determinati alimenti dalla dieta. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. L'editore, i collaboratori e il Consorzio Tutela Grana Padano non si assumono alcuna responsabilità per il consumo degli alimenti consigliati e per l'assunzione di comportamenti non in linea con il proprio stato di salute.



Consorzio Tutela Grana Padano