



BELLI, EFFICIENTI E DI BUONUMORE: CON LA SCELTA DEI CIBI GIUSTI SI PUÒ

di **SAMANTHA BIALE**

nutrizionista-diet coach e giornalista

Fettine di medusa in agrodolce come antipasto, primo piatto a base di alghe e dessert di cavallette glassate. Se vi dicessimo che questo è il menù in grado di regalarci una pelle tonica e una mente dinamica in barba al tempo che passa? E che, per giunta, contribuisce a renderci più felici? Vista la posta in gioco, magari ci faremmo tutti un pensierino, ma ovviamente è solo una provocazione! La strategia per ottenere questo stato di grazia è molto più semplice e a portata di mano di quanto si possa pensare perché tutti i nutrienti indispensabili sono contenuti nel paniere della dieta mediterranea. Non a caso, questo modello alimentare è stato eletto come la migliore strategia per rallentare l'invecchiamento (1), prevenire i disturbi depressivi (2) e mantenere il cervello efficiente (3). Insomma, visti cotanti pareri scientifici, non resta che approfondire e mettere in pratica.

-
- 02 PER LA LINEA, LATTICINI A COLAZIONE
UNA TAZZA DI LATTE MEGLIO DEL SUCCO DI FRUTTA
 - 03 MENTE SANA ED EFFICIENTE
I LATTICINI NELLA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE
 - 04 I CIBI AMICI DEL CERVELLO
 - 05 VITALITÀ E BUONUMORE
I CIBI AMICI DEL SORRISO

BELLEZZA DELLA PELLE E FORMA FISICA

La bellezza non è mai stata qualcosa di superfluo. Donne e uomini di ogni epoca hanno dedicato tempo e attenzioni alla cura di sé. La bellezza può essere oggettiva o soggettiva, ma la sua visione crea sempre un'emozione tangibile: ammirare qualcosa di bello, stimola l'ipotalamo laterale, centrale operativa di emozioni, stati d'animo e umore.

Oggi, il settore della cosmetica registra un giro d'affari di circa 300 miliardi di euro nel mondo e l'Italia, con i suoi 10 miliardi di euro (fonte: Centro Studi di Cosmetica Italia), è un ottimo mercato. Eppure basterebbe curare meglio l'alimentazione per ottenere già buoni risultati, senza pesare troppo sul portafoglio. Il corretto nutrimento cellulare è, infatti, la base di partenza per rallentare l'invecchiamento biologico.

VITAMINA C: RIBES, PEPERONI E PREZZEMOLO

Secondo una ricerca pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition* (4), per salvaguardare la pelle è importante seguire una dieta ricca di vitamina C. Monitorando la correlazione esistente fra l'apporto di questa sostanza e l'invecchiamento cutaneo in 4.025 donne tra i 40 e i 74 anni, i ricercatori hanno scoperto che un apporto elevato di vitamina C protegge meglio la pelle nel tempo. La vitamina C, infatti, non funziona solo da antiossidante, ma promuove anche la produzione endogena di collagene che si riduce progressivamente con l'avanzare dell'età.

Con un bicchiere di spremuta (le arance, tra l'altro, non sono affatto il vegetale più ricco, vedi box a pag. 2) si raggiunge la dose di vitamina C consigliata dalla RDA (60 mg), ma è opinione diffusa che sia utile rifornire l'organismo di quantità maggiori, soprattutto per i fumatori, per chi conduce una vita stressante e chi prende molto sole. Essendo una vitamina idrosolubile, non esiste alcun rischio di sovradosaggio.

PER LA LINEA, LATTICINI A COLAZIONE

Anche il peso forma fa parte dei canoni di bellezza. Se l'obiettivo è quello di far scendere (e non far salire più) l'ago della bilancia, è fondamentale imparare a impostare una dieta bilanciata per tutta la vita. **Il cosiddetto effetto yoyo non compromette solo il metabolismo, ma mette a dura prova l'elasticità della pelle e persino il sistema immunitario.** I ricercatori del Fred Hutchinson Cancer Research Center hanno, infatti, dimostrato che le donne con una storia di diete ripetute seguite dalla ripresa del peso, mostravano un sistema immunitario più debole.

Nell'ottica di un miglior controllo del peso, il primo pasto della giornata è fondamentale per il suo effetto cruciale sulla regolazione dei livelli di **grelina**, l'ormone responsabile del senso di fame. **La colazione ideale per tenere sotto controllo il peso e i valori della glicemia, deve comprendere latte, yogurt e/o formaggio.** Lo rivela uno studio dell'Università di Tel Aviv, presentato al meeting della Endocrine Society a Boston (8).

Gli studiosi hanno esaminato gli effetti di 3 diverse tipologie di colazione: una ricca di proteine provenienti da prodotti lattiero-caseari, una seconda che comprendeva soia, tonno o uova e la terza tradizionale a base di carboidrati. Da questo confronto è emerso che - dopo 12 settimane - la maggior perdita di peso era stata ottenuta da chi aveva fatto una colazione con i latticini (7,6 kg), rispetto a chi aveva assunto altre proteine (6,1 kg) oppure carboidrati/amidi (3,1 kg). **La spiegazione è dovuta all'effetto delle proteine del siero del latte che sopprimono significativamente la grelina, moderando la fame nelle ore successive.** Il gruppo che aveva fatto una colazione con i latticini ha mostrato anche un miglior controllo dei livelli di zucchero nel sangue dopo i pasti.

Per una colazione equilibrata e completa - in perfetto stile mediterraneo - in alternativa al latte (che può essere anche delattosato per chi ha intolleranza al lattosio), vanno bene due fette di pane integrale con un velo di burro e marmellata. **Il burro, infatti, apporta i grassi a catena corta che l'organismo utilizza facilmente come fonte energetica ed è quindi ideale al mattino.**



TRA I CIBI PIÙ RICCHI DI VITAMINA C CI SONO

RIBES	200 mg
PEPERONI	166 mg
PREZZEMOLO	162 mg
RUCOLA E BROCCOLETTI DI RAPA	110 mg
KIWI	85 mg
CAVOLINI DI BRUXELLES	81 mg
PAPAIA	60 mg
LATTUGA DA TAGLIO	59 mg
FRAGOLE E SPINACI	54 mg
AGRUMI	50 mg

FONTE: TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI
CENTRO DI RICERCA ALIMENTI E NUTRIZIONE

VALORI PER 100 GRAMMI

UNA TAZZA DI LATTE MEGLIO DEL SUCCO DI FRUTTA

A favore del latte come bevanda ideale per la colazione c'è anche uno studio condotto presso la School of medicine and pharmacology della University of Western Australia di Perth (6) che ha dimostrato come **bere regolarmente una tazza di latte scremato a colazione, aiuti a non arrivare eccessivamente affamati a pranzo e, quindi, a mangiare meno (circa il 9% di cibo in meno rispetto a chi non beve latte).**

In particolare, al mattino, è meglio scegliere il latte rispetto ad altre bevande come succhi di frutta. Anche in questo caso, la spiegazione fornita dai ricercatori è legata alla presenza di **sieroproteine.**

LATTE INTERO O SCREMATO?

Scegliere il latte scremato al posto dell'intero per dare un taglio alle calorie ha poco senso ai fini del dimagrimento. La differenza di calorie tra le tre tipologie più comuni è minima: il latte intero ha 63 calorie e 3,6 grammi di grassi per 100 ml, contro le 46 calorie e l'1,6% di grassi del parzialmente scremato e le 36 calorie e 0,2% di grassi del totalmente scremato. In pratica, optare a colazione per il latte scremato consente, di mangiare un biscotto in più!

Considerando che una dieta ipocalorica, in genere, fornisce circa 1200-1300 calorie al giorno, è preferibile "tagliare" le quantità di altri alimenti più pericolosi ai fini della linea come i dolci o i condimenti troppo ricchi.

MENTE SANA ED EFFICIENTE

Nel cervello ci sono oltre cento miliardi di neuroni collegati tra loro tramite una rete di centosessantamila chilometri di fibre nervose che hanno bisogno di sostanze "mediatrici" assimilabili solo con gli alimenti come il triptofano e la tirosina (di cui sono ricchi i latticini), la colina, il magnesio e la vitamina B6.

Tutti i nutrienti chiave per il cervello sono contenuti nella **dieta mediterranea** che, secondo uno studio della Swinburne University of Technology e della Deakin University di Melbourne, sarebbe in grado di **rallentare il declino cognitivo e di proteggere dallo sviluppo dell'Alzheimer** (7). Nel corso della ricerca, sono stati analizzati i risultati di 135 indagini precedenti, condotte tra il 2000 e il 2015, mirate a stabilire gli effetti della dieta mediterranea sul cervello. Gli scienziati hanno così potuto osservare che questo regime alimentare è in grado di potenziare le abilità cognitive, in particolare la memoria e la proprietà di linguaggio. Con effetti positivi riscontrati nei Paesi di tutto il mondo. Ma non solo. La dieta mediterranea sarebbe in grado di rallentare il declino cognitivo dovuto all'avanzare dell'età, grazie alla capacità di condizionare alcuni dei fattori di rischio modificabili con l'alimentazione:

- riduce l'infiammazione
- ottimizza l'apporto di vitamine e minerali
- migliora il profilo dei grassi
- aumenta il livello di polifenoli nel sangue
- influenza il microbiota intestinale

Secondo i ricercatori, i benefici della dieta mediterranea sul cervello non riguardano solo la terza età ma anche i giovani: gli esperimenti condotti nella fascia d'età compresa tra 20 e 30 anni, hanno evidenziato che i seguaci dell'alimentazione mediterranea ottengono punteggi superiori in diversi esercizi cognitivi.

A dimostrare i meccanismi che legano la dieta mediterranea all'efficienza cerebrale c'è uno studio condotto dalla Swinburne University of Technology di Melbourne, secondo cui lo stile alimentare mediterraneo agirebbe anche sulla memoria a lungo termine, le funzioni esecutive e le costruzioni visive (9).

I LATTICINI NELLA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE

La piramide alimentare, nel corso degli anni, è stata rivisitata alla luce delle più recenti scoperte in tema di nutrizione equilibrata. La nuova piramide, suddivisa in "consumi giornalieri" e "consumi settimanali", rappresenta un modello fedele alla dieta mediterranea e tiene conto anche delle nuove abitudini alimentari.

Nell'attuale piramide, i grassi vegetali dell'olio extravergine e della frutta secca compaiono tra le abitudini quotidiane (3-4 porzioni di extravergine e 1-2 porzioni di frutta secca, semi o olive). La carne si trova in posizione apicale, con un consumo indicativo di 1-2 porzioni alla settimana, mentre **i latticini compaiono nella dieta quotidiana come fonti importanti di calcio in quantità di 2-3 porzioni al giorno.**

1 porzione di latticini corrisponde a:

- 200 ml di latte, yogurt o fiocchi di latte
- 30 g di formaggio duro o semiduro
- 60 g di formaggio a pasta molle

Nell'ambito di un pasto principale, la quantità ideale di formaggi stagionati è circa 50-60 g (pari a 2 porzioni indicate dalla piramide) e per i formaggi freschi circa 100-120 g (pari a 2 porzioni indicate dalla piramide). In entrambi i casi, meglio abbinarli a una fetta di pane nero e tante verdure fresche, ricchi di fibre.



FORMAGGI MAGRI O GRASSI?

Prima di tutto una doverosa considerazione: non esistono formaggi definibili "magri" perché – di fatto – il formaggio si ottiene con la parte grassa e proteica del latte. Le uniche tipologie che si possono definire "light" sono quelle a ridotto contenuto di grassi, dalla composizione studiata ad hoc per chi cerca una versione alleggerita in calorie e grassi rispetto alla tradizionale.

La suddivisione più realistica si può fare tra formaggi freschi e formaggi stagionati: più ricchi di acqua e meno calorici i primi (circa 250-300 calorie per etto), più asciutti e ricchi di nutrienti i secondi (sino a 450 calorie per etto).



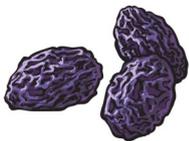
BROCCOLI

Apportano acido folico e vitamina B12 essenziali per un corretto sviluppo del cervello e per prevenire il deterioramento mentale. Gli studi dimostrano che una dieta ricca di vitamine del gruppo B e folati abbassa i livelli di omocisteina nel sangue che raddoppia il rischio di danni cerebrali con l'avanzare dell'età.



MIRTILLI ROSSI

Vari studi si sono concentrati sul loro effetto preventivo sul decadimento cerebrale. Alcuni ricercatori dell'università di Tufts hanno constatato che la somministrazione di mirtilli ai ratti anziani stimolava il funzionamento della loro memoria e li riportava al livello di quello dei giovani animali. Nello stesso tempo, è stata osservata una diminuzione dei livelli dei marcatori dello stress ossidativo (5).



PRUGNE SECCHIE

Sono ricche di boro che migliora la prontezza mentale. Nei test di memoria, quelli che hanno un basso livello di boro ottengono punteggi più bassi, rispetto a chi possiede valori normali. Alcuni studi hanno rivelato che 3 mg al giorno di boro aumentano del 10% il livello di attenzione di memoria.



UOVA

Contengono la lecitina che tiene pulite le arterie, la vitamina B6 che previene la stanchezza mentale e la colina, indispensabile per la formazione di acetilcolina che rende efficiente la mente.

I CIBI AMICI DEL CERVELLO



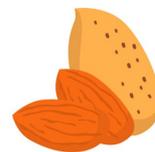
FORMAGGI A LUNGA STAGIONATURA

Avete presenti quei granellini che si sentono sotto i denti quando si mangia un pezzo di formaggio ben stagionato, come Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Pecorino e altri formaggi a lunga stagionatura? Si tratta dei cristalli di tirosina, un aminoacido presente naturalmente nelle proteine del latte che si cristallizza, dopo essere stato liberato ad opera degli enzimi durante la stagionatura. La tirosina è preziosa nell'alimentazione perché aumenta la capacità di memoria e la prontezza mentale.



PESCE GRASSO

Oltre alle proteine nobili, è ricco di acidi grassi Omega 3, fondamentali per il funzionamento ottimale dei neuroni.



MANDORLE

Sono una miniera naturale di vitamina E, potente antiossidante che, secondo i ricercatori dell'Università di Tufts, protegge i grassi delle membrane cellulari dall'attacco dei radicali liberi (il cervello è ricco di grassi polinsaturi, i bersagli preferiti dei radicali liberi). La vitamina E rende più performanti tutte quelle facoltà mentali che peggiorano con l'età, ripristinando e proteggendo dall'ossidazione i recettori dei neurotrasmettitori.

VITALITÀ E BUONUMORE

Che la dieta mediterranea e i modelli alimentari equilibrati, in grado di migliorare la salute del microbiota, siano capaci di condizionare l'andamento dei disturbi depressivi è un concetto relativamente recente (10). **Da queste osservazioni è nata la Psicobiotica ovvero la disciplina che studia i collegamenti tra intestino e cervello.**

Un piccolo, ma interessante studio, pubblicato quest'anno, effettuato dai ricercatori della Deakin University di Melbourne (11) ha aggiunto un altro tassello, dimostrando l'impatto terapeutico positivo della dieta mediterranea sulla depressione.

Il programma, noto come SMILES (acronimo di Supporting the Modification of lifestyle in Lowered Emotional States) è durato 12 settimane e prevedeva la valutazione dell'efficacia di una dieta a base di cereali integrali, legumi, frutta fresca e verdura, proteine nobili tra cui latticini magri, olio d'oliva e noci. Il risultato è stato incoraggiante: dopo i 3 mesi, il 32% ha mostrato una remissione dei sintomi.

A livello teorico, è dunque possibile affermare che un'alimentazione equilibrata favorisca non solo la protezione cardiovascolare, la riduzione del rischio di diabete e una maggiore longevità, ma anche una netta diminuzione dei fattori pro-infiammatori in parte connessi ai disturbi dell'umore.



LATTUGA

È una buona fonte di potassio, un minerale che aiuta a combattere la fatica, ma contiene anche piccole quantità di lattucario, sostanza a cui viene attribuita un'azione calmante: chi soffre di insonnia o vuole andare a dormire per poi svegliarsi rigenerato e di buon umore, può inserire l'insalata nel menù serale.



LATTE FERMENTATO

Un team di ricercatori dell'University of California di Los Angeles ha dimostrato che è possibile ridurre la risposta ansiosa a un compito 'difficile', modificando la composizione dei batteri intestinali, attraverso l'assunzione due volte al giorno di una bevanda di latte fermentato (12). Grazie alla risonanza magnetica funzionale cerebrale è emersa, infatti, una ridotta attività di una rete di neuroni responsabili dell'ansia. Questo prova che l'assunzione quotidiana di latte fermentato e il conseguente miglioramento del microbioma intestinale produce effetti positivi a livello cerebrale.



LATTE E FORMAGGI

Sono ottime fonti di triptofano che predispone al benessere psicofisico; di vitamina B2 e zinco, indispensabili per combattere l'irritabilità, nonché di calcio che ha anche un ruolo rilassante sul sistema nervoso e muscolare. Nei latticini, sono state individuate particolari sostanze in grado di diminuire lo stato di nervosismo e irritabilità.



CIOCCOLATO

Favorisce la produzione rapida di serotonina che calma e rilassa, e induce l'organismo a produrre endorfine che combattono il dolore e le metilxantine che alleviano la sensazione di fatica. Contiene anche magnesio, stabilizzatore dell'umore e feniletilamina, la stessa sostanza dall'azione euforizzante che il cervello produce quando siamo innamorati. Per migliorare l'umore, senza eccedere con le calorie, bastano 1-2 cucchiaini di cacao amaro in polvere amalgamati a uno yogurt bianco.



PASTA E CEREALI

I carboidrati complessi di pasta, pane e cereali sembrano avere una maggiore capacità di stabilizzare l'umore a lungo termine, rispetto agli zuccheri semplici che hanno invece un'azione rinvigorente rapida, ma di minor durata. L'azione calmante e di benessere data dai cereali dipenderebbe anche dalla capacità di alleviare la sensazione di fame.



I CIBI
AMICI
DEL
SORRISO

L'Attendibile

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

BIBLIOGRAFIA

1. L.J. Dominguez, m. BarBagallo - G Gerontol - **Healthy aging and Mediterranean diet** - 2014;62:157-160
2. Almudena Sánchez-Villegas, Miguel Delgado-Rodríguez, Alvaro Alonso et al - **Association of the Mediterranean Dietary Pattern With the Incidence of Depression** - The Seguimiento Universidad de Navarra/University of Navarra Follow-up (SUN) Cohort - Archives of General Psychiatry - ottobre 2009
3. Michelle Luciano, Janie Corley, Simon R. Cox et al. - **Mediterranean-type diet and brain structural change from 73 to 76 years in a Scottish cohort** - Neurology
4. American Journal of Clinical Nutrition, vol. 86, pag. 1125-1131, ottobre 2007
5. - De Revera et al. - **The effect of antioxidants in the senescent auditory cortex** - Neurobiol. Aging, June 9, 2005.
- Galli R.L. et al. - **Blueberry supplemented diet reverse decline in hippocampal HSP70 neuroprotection** - Neurobiol. Aging, April 30, 2005.
6. Emma R Dove, Jonathan M Hodgson, Ian B Puddey, Lawrence J Beilin, Ya P Lee, Trevor A Mori - **Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women** - The American Journal of clinical nutrition, 2009.
7. Roy J. Hardman, Greg Kennedy, Helen Macpherson, Andrew B. Scholey and Andrew Pipingas - **Adherence to a Mediterranean-Style Diet and Effects on Cognition in Adults: A Qualitative Evaluation and Systematic Review of Longitudinal and Prospective Trials** - Front. Nutr., 22 July 2016
8. Jakubowicz D. et Al - **Whey protein induces greater reduction of postprandial glycemia and hba1c, weight loss and satiety compared to other protein sources in type 2 diabetes** - ENDO 2016; Abstract OR12-3.
9. Roy J. Hardman, Greg Kennedy, Helen Macpherson, Andrew B. Scholey and Andrew Pipingas - **Adherence to a Mediterranean-Style Diet and Effects on Cognition in Adults: A Qualitative Evaluation and Systematic Review of Longitudinal and Prospective Trials** - Front. Nutr., 22 July 2016 | <https://doi.org/10.3389/fnut.2016.00022>
10. Almudena Sánchez-Villegas, Miguel Angel Martínez-González, Ramón Estruch et Al.- **Mediterranean dietary pattern and depression: the PREDIMED randomized trial** - BMC Med. 2013; 11: 208. Published online 2013 Sep 20. doi: 10.1186/1741-7015-11-208
11. Felice N. Jacka, Adrienne O'Neil, Rachelle Opie et Al - **A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial)** - BMC Medicine 201715:23 DOI: 10.1186/s12916-017-0791-y
12. Emmanuel Denou, Josh Collins, Wendy Jackson, Jun Lu, Jennifer Jury, Yikang Deng, Patricia Blennerhassett, Joseph Macri, Kathy D. McCoy, Elena F. Verdu, Stephen M. Collins - **The Intestinal Microbiota Affect Central Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor and Behavior in Mice** - Gastroenterology 2011, Volume 141, Issue 2, Pages 599-609

Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**