

Che il cibo sia la tua medicina



Sono molte le proprietà di queste bacche rosse, impiegate per dare sostegno al sistema immunitario, ridare vigore a sangue, fegato e reni e tanto altro

Fumo, stress, inquinamento, esposizione ai raggi ultravioletti e un'intensa e prolungata attività fisica sono solo i principali fattori che contribuiscono a un aumento dello stress del nostro organismo.

Il concetto di stress che può apparire come vago, generale, ci rimanda nello specifico al problema dei radicali liberi. Queste specie reattive dell'ossigeno, che si formano quotidianamente e fisiologicamente nel nostro organismo, si generano per reazioni d'ossidazione. L'inattivazione dei sistemi di difesa naturali dell'organismo e una dieta povera di antiossidanti può portare a un accumulo di queste specie tossiche. La bibliografia internazionale scientifica evidenzia come l'incremento di radicali liberi sia alla base di numerose patologie: cancro, disordini neurodegenerativi, cardiovascolari... sono solo le principali. Non resta che proteggersi, potenziando i nostri sistemi di difesa.

Il nostro corpo è in parte in grado di produrre antiossidanti sotto forma di enzimi; la maggior parte degli antiossidanti di cui l'organismo necessita viene tuttavia assunto con l'alimentazione.

Verdure e germogli, frutti e piante selvatiche, oli e grassi naturali e bacche costituiscono una ricca fonte di antiossidanti. Un'alimentazione ricca di queste sostanze rappresenta un'ar-

ma contro l'invecchiamento cellulare precoce e numerose malattie che fanno capo all'azione dei radicali liberi.

Bacche di Goji: un aiuto naturale

Studi clinici hanno dimostrato come le bacche di goji, conosciute come *Lycium barbarum* e *L. chinense*, possano, con il loro elevato potenziale antiossidante, aumentare la presenza di superossido dismutasi e glutatione perossidasi, enzimi disintossicanti presenti nel fegato. Anche altre sostanze presenti nelle bacche come la zeaxantina, i cerebrosidi (glicolipidi), i pirroli (composti aromatici), la vitamina C, le vitamine del gruppo B, flavonoidi, il betacarotene e il selenio hanno mostrato di avere effetti benefici e depuratori del fegato. I cerebrosidi e i pirroli hanno messo in evidenza la capacità di proteggere le cellule epatiche dall'attacco di agenti tossici. La vitamina C è particolarmente importante per lo smaltimento di alcune sostanze perché in grado di rendere idrosolubili, cioè eliminabili attraverso i reni, alcune molecole che non lo sono.

Le proprietà antiossidanti di goji e un indice glicemico molto contenuto rendono questo frutto un ottimo strumento naturale nella cura di differenti patologie, soprattutto in quelle dipendenti dai radicali liberi.

GLI AUTORI

Maurizio De Pasquale, pastry chef, esperto in intolleranze alimentari e docente, collabora con l'università di Milano



Sacha Sorrentino, biologo nutrizionista presso l'Istituto di Medicina Biologica di Milano



SAPEVATE CHE...

La principale zona di coltivazione della bacca di goji si trova nella provincia autonoma del Ningxia nella Cina centrale-settentrionale, giusto ai piedi del massiccio montuoso che a nordovest si collega all'Himalaya. Dalle varietà di *Lycium* oggi conosciute cinquantuno sono presenti in America, trenta si sono recentemente insediate in Europa, sette in Asia, e diciassette in Africa. Altre ancora in Sudamerica. 2

Alimenti funzionali

Sicuramente le bacche di Goji sono da considerarsi un alimento funzionale, ricche di effetti positivi per il nostro benessere e la nostra salute.

Nel 1980 gli scienziati del Ningxia scoprirono un profilo nutrizionale ineguagliabile, una vera e propria capsula multivitaminica e multiminerale. Ogni parte di questa bacca possiede qualità nutrizionali eccezionali, anche la buccia contiene molte sostanze vegetali secondarie desiderabili, oltre all'intero spettro amminoacidico essenziale. L'azione delle sostanze vegetali secondarie (fitochimici) aiuta a ridurre il rischio di cancro, a prevenire l'infarto cardiaco, protegge da virus, batteri, funghi e

parassiti. Masticando questi piccoli frutti, si riceve una buona dose di grassi saturi essenziali, carboidrati energetici, e fibre alimentari che completano il quadro nutrizionale aiutando così la protezione e la riparazione cellulare. Le bacche inoltre agiscono da antiinfiammatorio e aiutano ad abbassare la pressione sanguigna. La bacca di goji è particolarmente ricca di due fitochimici: i carotenoidi e l'acido ellagico. I primi fanno certamente bene agli occhi, dove si stabiliscono in grande quantità e vi intercettano i radicali liberi prodotti dal sole agendo così da occhiali naturali, che proteggono dai dannosi raggi ultravioletti. In questo modo si possono prevenire cecità senile e cataratta. Il secondo, appartenente alla famiglia dei fenoli, che sono anch'essi dei potenti antiradicali

liberi, è in grado di assorbire sostanze tossiche particolarmente condizionate dall'ambiente esterno e a quanto pare è in grado di disattivare le sostanze chimiche cancerogene.

Come consumarle

La tradizione cinese ci insegna che le bacche di goji possono essere consumate tal quali, semplicemente masticandole o preparate come infuso, aggiunte in una minestra di verdura, nelle verdure, nelle insalate (pensate a una colorata e buona insalata estiva ricca di bacche, melone, gamberetti, fagioli bianchi ecc..) nel muesli, in tavolette di cioccolata fondente o spremute.

100 grammi di bacche di goji essiccate contengono 86 mg di acido ellagico e 1309 mg di altri fenoli. L'esperienza tramandata e la ricerca moderna insegnano che la bacca di goji essiccate che stanno in una mano sono la dose giornaliera ottimale. Per gli adulti corrisponde a circa 20-30 grammi al giorno; per i bambini 10-15 grammi. Si consiglia però di assumerne con regolarità se vogliamo che le bacche di goji facciano il loro effetto. ■

BACCHE DI GOJI E DIABETE

Con un indice glicemico pari a 29 la bacca di Goji si posiziona nella parte inferiore della tabella di valutazione, nonostante possieda un tenore di zuccheri molto elevato. La quota di zuccheri più elevata è composta tuttavia da polisaccaridi che fanno salire molto meno la glicemia. Ulteriore vantaggio è che la bacca di Goji possiede una straordinaria gamma di oligoelementi con un alto tenore di magnesio e cromo (necessario a trasportare gli zuccheri dal sangue alle cellule). Risultato finale: non soltanto i diabetici possono integrare la loro alimentazione con le bacche senza preoccupazione, ma la bacca fornisce loro inoltre una buona parte di sostanze utili a ridurre la glicemia e utilizzare il glucosio.

