



di Maurizio de Pasquale  
[www.orlandipasticceria.com](http://www.orlandipasticceria.com)



# ALIMENTAZIONE E INTEGRAZIONE ALIMENTARE al tempo del **COVID-19**

Una corretta alimentazione rappresenta un importante elemento che permette a tutte le persone, di qualsiasi età una migliore risposta immunitaria in presenza di situazioni patologiche, anche collegate ad agenti infettivi. Questo vale anche nel caso di Covid-19. Buone abitudini nutrizionali aiutano a frenare i rischi di contrarre il Covid-19.

Sappiamo da sempre che oltre ad una corretta abitudine alimentare, una precisa educazione sportiva migliora il nostro quadro clinico. L'emergenza sanitaria causata dal Covid-19 ha cambiato le **abitudini di vita**, non ultime anche quelle alimentari: dal consumare in fretta il pasto portato da casa sul luogo di lavoro, si è passati a essere tutti intorno ad un tavolo tutti i

**Ma non dobbiamo farci false illusioni: buone abitudini a tavola non si traducono in un minor rischio d'infettarsi!**

**Un conto è la suscettibilità a contrarre un'infezione virale, un'altra cosa è la capacità a combattere il virus stesso.**

giorni per tutti i pasti. La necessità di cucinare quotidianamente per tutti è diventata quindi un'occasione per migliorare la propria **alimentazione**. Non perdiamo questa opportunità.

Ricordiamoci, infatti, che una sana alimentazione quotidiana, ricca di composti bioattivi, può ridurre uno stato infiammatorio cronico associato alle patologie cronicode-

nerative, mantenendo l'efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti degli agenti patogeni esterni. Il **sistema immunitario** è inoltre strettamente legato al microbiota intestinale, cioè quell'insieme di microorganismi che regolano molte funzioni e generano una risposta anti-infiammatoria contro i patogeni. Circa l'80% delle cellule immunitarie si trova nell'intestino e la loro efficienza dipende prevalentemente dalla qualità delle nostre scelte alimentari.

Una giusta scelta, ma che non deve sostituire una corretta alimentazione, sono gli integratori alimentari. Sono utili per introdurre vitamine, i minerali sono sostanze utili al nostro benessere, ma sempre sotto controllo medico.



## Alcuni Alimenti Utili Al Nostro Organismo:



### LO ZENZERO O GINGER

*(Zingiber officinalis)*

È una radice dalle mille proprietà. È la spezia più coltivata, ma anche la più studiata. Lo zenzero è composto per il 78% da acqua, da carboidrati, dallo 0,8% di grassi, dall'1,8% di proteine, dall'1,7% di zuccheri, dal 3% di fibre alimentari e dallo 0,7% di ceneri. Ricco di minerali come il calcio, fosforo, magnesio, potassio, zinco e selenio.

Le vitamine presenti sono del gruppo B, C K e J. Lo zenzero è composto da oltre 300 elementi fra pectine, fenoli, mucillagini, antiossidanti ognuno dei quali ha un effetto benefico sull'organismo. Seppur la ricerca scientifica non ha ancora ben definito tutte le virtù, il campo medicale è concorde nell'affermare che lo zenzero è davvero molto efficace per contrastare le infezioni gastriche, la dispepsia, la nausea e il vomito, il meteorismo e la flatulenza, ma anche le disfunzioni circolatorie, ricchissimo di virtù toniche e antiossidanti.

... per ottenere il massimo dei benefici, quanto zenzero bisognerebbe assumere ogni giorno?

Generalmente si consiglia una quantità di radice fresca che può variare tra i 5 e i 10 grammi giornalieri, mentre per la polvere 1/3 grammi al giorno.



### CROCUS SATIVUS L.

*comunemente detto*

### ZAFFERANO

Lo zafferano è una delle poche spezie capace di trasmettere colore, sapore e aroma negli alimenti. Per cui si può dire che il miglior zafferano è quello che possiede la maggiore quantità di composti responsabili di dare questa caratteristica. In quanto al sapore il responsabile principale è la picrocrocina.

Lo zafferano è conosciuto come erba aromatica meglio ancora come spezia, il suo aroma difatti è una delle qualità più apprezzate per cui nell'arte culinaria viene usato per preparare tantissimi piatti dolci e salati, poiché non contiene calorie quindi adatto per chi soffre di diabete, esalta ed arricchisce i sapori dandone un colore più intenso alle pietanze.



### CURCUMA LONGA

La radice della curcuma è ricca di amido, sostanza che costituisce il 45-55% del suo peso. I principi attivi sono costituiti in prevalenza

da curcuminoidi, il principale dei quali è la curcumina (curcumina) una sostanza fenolica. Le proprietà medicinali della radice di curcuma longa sono note in Oriente da secoli. Essa è contenuta in numerose preparazioni fitoterapiche sia cinesi che ayurvediche, oltre ad essere la spezia base per la composizione del curry. Le virtù della curcuma, nonché il suo caratteristico colore giallo oro sono dovuti ai curcuminoidi e in particolare alla curcumina, una molecola altamente poliedrica. Essa è infatti in grado di interagire con diversi bersagli biologici, agendo da vero e proprio farmaco pleiotropico. La curcumina esibisce attività antiossidante, antinfiammatoria, antimicrobica, antivirale, ipoglicemizzante e cicatrizzante e ha dimostrato una certa efficacia terapeutica in numerose malattie croniche come la psoriasi, le malattie infiammatorie intestinali, l'artrite reumatoide, il lupus eritematoso sistemico, la sclerosi multipla ed il diabete.



### ALTRI FERMENTATI

I benefici derivanti dall'assunzione di alimenti fermentati sono diversi e vanno dal miglioramento organolettico-nutrizionale, a una migliore digestione. Introducono, inoltre, batteri buoni aumentando le difese immunitarie stimolando la

flora batterica. L'utilizzo di alimenti fermentati a base di soia favorisce il rinforzo delle ossa poiché aumenta il contenuto di vitamina K che stimola alcune cellule dell'osso a trattenere il calcio.

Portare più spesso in tavola i cibi fermentati è un punto di partenza fondamentale, come sottolinea anche la Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Se variati a una dieta composta da alimenti sani, i cibi fermentati migliorano l'assorbimento delle sostanze nutritive introdotte attraverso l'alimentazione. Non solo, li arricchiscono di altri nutrienti, tra cui le vitamine del gruppo B, acidi grassi omega-3, enzimi e acido lattico. Il cibo fermentato dunque diventa a tutti gli effetti, un alimento nutraceutico, un integratore probiotico naturale.

Un esempio tipico è il

## Kefir

È una bevanda originaria del Caucaso rinfrescante ottenuta tramite la fermentazione lattica del latte ma anche da una lieve fermentazione alcolica. Contiene più vitamine del gruppo B ed è più tollerato anche dagli intolleranti ai latticini, perché anche le proteine e i grassi sono parzialmente digeriti e quindi pronti per essere utilizzati. Il consumo del kefir aiuta a ridurre problemi di costipazione, riduce i sintomi dell'influenza.



Lo stesso procedimento lo si può utilizzare sia per la fermentazione del latte sia dell'acqua. I granuli di Kefir si adattano anche in ambienti acquosi.

## Ingredienti

- 2 litri d'acqua
- 3 pezzi di frutta essiccata  
es: fichi (non trattata con anidride solforosa)
- 4 cucchiaini di zucchero di canna integrale
- 1 limone biologico
- granuli di kefir

## Preparazione

In un barattolo sciogliere lo zucchero nell'acqua, aggiungere la frutta essiccata precedentemente sciacquata, il limone tagliato a metà. Far riposare il tutto chiuso in modo non ermetico, in un ambiente con una temperatura stabile intorno ai 20°C. Lasciar riposare per tre giorni, mescolando di tanto in tanto. Prima di berlo filtrarlo e conservarlo in frigorifero a +4°.



## Kimchi

Piatto tipicamente coreano ottenuto dalla fermentazione del cavolo, ravanello, pasta di peperoncino, aglio, zenzero, scalogno, salsa di acciughe, pasta di gamberetti salati e verdure miste. Deliziosamente gustoso fa molto bene al sistema immunitario grazie alle vitamine B e C.

## Sidro

Gustosissima bevanda alcolica di sicura tradizione celtica e dei Paesi Baschi, evolutasi anche in Norvegia e in Francia del nord, per poi stanziarsi in Inghilterra che, tuttora rimane uno dei paesi con la più alta produzione di sidro di mele. In Italia, la produzione maggiore avviene in Piemonte e Trentino Alto Adige. È ottenuta dalla fermentazione alcolica di alcuni frutti tra i quali mele, pere, nespole. Bevanda da servire fredda tra gli 8/10°C se ne esalta tutti i profumi e gli aromi naturali.



||