



GRAZIA SPECIALE

ALLEATI invisibili

Supercibi, micronutrienti e nuove forme di integratori fortificano il sistema immunitario, tutelano il microbioma, stimolano il metabolismo. E diventano i nuovi aiuti per la bellezza di corpo, pelle e capelli

di_FILIPPO BELLINI foto di_FLORIAN SOMMET

Dopo un periodo di quarantena, ora è forte l'attenzione alle buone abitudini che preservano la salute, migliorando anche il nostro aspetto fisico. Il primo passo sta nella scelta del cibo giusto e dei suoi nutrienti. Come? Lo abbiamo chiesto a due esperti.

LA VERA SALUTE È NEL PIATTO
 Sempre più di frequente si parla di "fit food" (ingredienti o piatti composti che si sposano bene con un'attività fisica) e "smart cooking" (cucina "intelligente", sana e semplice) come le chiavi del neo-benessere. Protagonista di questa svolta è la sensibilità verso il cibo come elemento primo per rafforzare le difese immunitarie.
 «Ideali sono i cibi fermentati come i formaggi er-

borinati, il kefir e altri che, come anche le fibre di bamboo e cicoria, favoriscono la salute dell'intestino, organo di riferimento del sistema immunitario», dice Roberto Botturi, wellness chef e creatore di Yoeggs, marchio di alimenti naturali iperproteici per sportivi (yoeggs.com). Ruolo chiave lo hanno anche i cosiddetti supercibi ("superfood"): bacche di goji e açai, semi di chia e canapa, tè matcha, alga spirulina e clorella, cacao, zenzero, melograno, papaya fermentata, fungo reishi e così via. Tutti alimenti che apportano all'organismo vitamine, minerali e antiossidanti fondamentali per la salute.
 Ma come vanno consumati? In genere così come si presentano. Botturi aggiunge: «I semi di chia e la spirulina, per esempio, possono essere sfruttati anche negli impasti. Le bacche di açai si possono

Foto: TRUNK ARCHIVE

GRAZIA SPECIALE

usare per fare gelati e sorbetti. Stesso per le bacche di goji, meglio se bio, ottime anche nello yogurt». Oltre a questi alimenti ci sono la farina di semi di canapa sativa, fonte proteica vegetale, così come l'avena, sia in farina che in fiocchi. E la farina di teff, cereale dall'alta percentuale fibrosa e di sali minerali. Infine va citato un dolcificante: il miele di Manuka, ricco di enzimi, minerali e vitamine. Ma un corpo sano è anche un corpo in forma. Da qui la tendenza a integrare l'alimentazione con un maggiore apporto proteico, anche sotto forma barrette o bevande. «Approccio valido per l'incremento del metabolismo e del mantenimento della massa magra, con effetti plastici sul corpo», spiega ancora lo chef. Strategia indispensabile con un aumentato fabbisogno fisiologico come quello di un'attività sportiva. «L'integrazione proteica, però, per essere efficace, ha sempre bisogno di essere affiancata a grassi buoni come l'olio extravergine d'oliva o il burro di arachidi», conclude Botturi.

L'IMPORTANZA DEI MICRONUTRIENTI

Se la scelta di cibo che fa bene è il primo passo, quello successivo è assimilare micronutrienti, sia

grazie agli alimenti sia agli integratori. **Fondamentale è mantenere in buono stato il microbioma intestinale.** «Questo si comporta come un organo endocrino, cioè i batteri che lo compongono non solo aiutano il sistema immunitario, ma possono favorire la perdita di peso», dice Samantha Biale, nutrizionista e diet coach (samanthabiale.com). Il sistema immunitario agisce come un insieme di eserciti. «Per la difesa delle mucose (per esempio di naso e bocca) contro i batteri, è bene integrare con la vitamina A, reperibile in latticini, carne e tuorli», spiega l'esperta. «La vitamina D, oltre alla correlazione con il calcio, regola le attività delle cellule del sistema immunitario: ne sono ricchi salmone, sgombrò e pesce azzurro. La vitamina C, infine (si trova in peperoni e ribes rosso), si schiera con i polifenoli contro l'attacco dei radicali liberi creati da fumo, stress, attività sportiva e sole». Infine, mai senza omega 3, dalla potente azione anti-infiammatoria. «L'integrazione deve essere mirata su questi e non sugli omega 6», specifica Biale. «Sono presenti nel pesce grasso e nell'olio di lino, unico elemento vegetale a esserne ricco». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Dalla farina alla bevanda

Da sinistra. Si beve l'integratore anti-tietà **B Selfie Sweeties Therapy Skin Shot Ageless Drink** a base di peptidi idrolizzati di collagene, acido ialuronico, antiossidanti e vitamine (box da 25 stick, € 59,90, in istituto); in **Bionike Nutraceutical Immu. Detox** le vitamine C ed E combattono lo stress ossidativo, la B12 e la D preservano la salute del sistema immunitario, e la B6 contrasta la

stanchezza (€ 29,90, in farmacia); sapore di pesca e frutti di bosco per l'acqua **San Benedetto SkinCare** con collagene, zinco e acido ialuronico (€ 1,30); polvere proteica con carnitina e vitamine in **Ultimate Slimming Shake** (€ 28,01, su qvc.it); con echinacea, radice di astragalò, rosa canina e bacche di Goji, **Erbamea Immunosempre Tisana Biologica** difende il sistema

immunitario (€ 6); favorisce la bellezza di capelli, unghie e pelle **La Gommosa da Masticare Nature's Bounty** (60 caramelle, € 23,80, in farmacia); **foodspring Protein Bread** è una miscela di farina di mandorle per pane proteico con lievito naturale al 100 per cento, zucca, semi di pisello e di lino (€ 6,99, su foodspring.it); succo con aloe vera dal potere detox

e bacche di Goji antiossidanti in **Specchiasol Aloe Vera + Goji Integratore Alimentare** (€ 24, in farmacia ed erboristeria); **Migliorin Tricox** è un programma anticaduta per capelli che stimola il microcircolo e riossiga i bulbi, fortificando (€ 36, su migliorin.com); dedicato agli sportivi, lo yogurt **Yoeggs Fitness** a base di proteine di albume d'uovo (in otto gusti, € 2,50, su yoeggs.com).