

DS6061 DS6061

# Stammi Bene

*I consigli del medico*



## La banale bontà di frutta e verdura



di **Maurizio Scassola**,

medico di famiglia in pensione

**La stanchezza estiva? Si può combattere con la frutta secca, ricca di magnesio che coadiuva il nostro sistema immunitario e riduce la stanchezza. Anche molte verdure combattono la fatica tra cui: spinaci, broccoli e asparagi**

È importante e necessario, ogni tanto, ricordare i buoni stili di vita anche se rischiano, quando più volte ripetuti, di annoiare ed essere svuotati della loro importanza, perché scontati, banali appunto. Per questo motivo il medico di famiglia deve sforzarsi di svolgere un lavoro costante di informazione e di educazione, cercando di abbattere l'indifferenza e motivando le persone con alcuni elementi educativi che sono alla base della prevenzione e del mantenimento di un buono stato di salute.

Nei periodi dell'anno caratterizzati dai cambi di stagione, alcune informazioni rappresentano i buoni consigli della tradizione che hanno, però, alla base anche evidenze scientifiche. All'inizio dell'estate, ad esempio, le rapide ascese della temperatura e del livello di umidità impongono la scelta di comportamenti giusti e di alimenti giusti.

A tavola la salute si conquista con intelligenza compiendo scelte adeguate ai bisogni del nostro corpo che, nel variare del ritmo e delle caratteristiche delle stagioni (ricordate l'orologio biologico?), ha bisogno di continui adattamenti; il nostro stile di vita, in particolare con le buone pratiche alimentari, fornisce il carburante per questo stress adattativo. Proviamo ad offrire alcuni spunti di riflessione. Un giusto grado di maturazione della frutta offre una concentrazione superiore di vitamine, sali minerali e composti bioattivi. È il tempo delle fragole: ricche di sali minerali, essenziali per combattere la stanchezza, ma an-

che di vitamina C, un importante antiossidante che previene l'invecchiamento cellulare.

Ricordiamo poi i kiwi, che sono ricchi di acqua, fibre e vitamine C e K; molto indicati, inoltre, nella dieta anti-stipsi. E la pera: anche lei ricchissima di sali minerali, soprattutto potassio, contiene anche molte fibre, che gli conferiscono proprietà sazianti; ha inoltre un sapore dolce e può sostituire, saltuariamente, la voglia di zuccheri.

La frutta secca, invece, è rappresentata da alimenti ricchi di magnesio che coadiuvano il nostro sistema immunitario e combattono la stanchezza. Anche molte verdure combattono la fatica tra cui: spinaci, broccoli e asparagi, ricchi di fibre e di vitamine B e C.

Per ultimo, la frutta e la verdura sono ricche di acqua. L'acqua conferisce la giusta idratazione a tutte le cellule, in particolare alla sostanza cerebrale e ai suoi neuroni. Alle cellule del nostro cervello insomma! Spesso la disidratazione si manifesta con sonnolenza, difficoltà nella concentrazione, profonda stanchezza; sintomi precoci di disidratazione nei più piccoli e negli anziani.

L'acqua, inoltre, aiuta la disintossicazione del nostro organismo drenando i tessuti e veicolando ai reni le sostanze tossiche derivate dal metabolismo. Ultima cosa non banale: l'acqua migliora l'aspetto e l'elasticità della nostra pelle e regolarizza l'intestino. La banalità della frutta e della verdura? Ma non scherziamo!

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI CHIRURGHI E  
DEGLI ODONTOIATRI  
DI VENEZIA

