

Insalata salva cuore, radicchio anti tumori

Nuovo studio al Policlinico di Padova: il peperone meglio delle arance per combattere l'influenza

L'85 per cento della verdura servita dalle mense scolastiche, finisce direttamente nel cestino. Ora parte un progetto di educazione alimen-

Il 50 per cento della produzione nazionale di radicchio è veneta, per un corrispettivo di centomila tonnellate annue e un fatturato di mezzo miliardo di euro.

«Insalata e verdure fresche per combattere le malattie cardiovascolari, prima causa di mortalità in Veneto».

Non è uno spot promozionale di un consorzio mercantile ma il consiglio scientifico che esce da una ricerca condotta a Padova da Alberto Burlina, medico del dipartimento di pediatria del Policlinico di Padova, ricerca anticipata ieri nell'ambito di TecnoHortus, il salone di Padova Fiere dedicato alla filiera orticola.

FOGLIE VERDI—«Dagli studi condotti sui pazienti dell'ospedale di Padova - ha spiegato Burlina - è stata confermata una relazione tra la presenza di omocisteina nel sangue, dovuta ad una carenza di vitamina B e l'incremento del rischio cardiovascolare. Per abbassare il livello di questo aminoacido, una contromisura è il consumo di verdure fresche



a foglie verdi». Burlina è il responsabile italiano di un progetto europeo sull'omocisteina, mirato ad individuare l'aumento del fattore di rischio nell'infarto miocardico in presenza di questo aminoacido che occlude i vasi sanguigni. Lo studio evidenzia anche come l'insalata, grazie alla presenza di acido folico e vitamina B, contrasti la pro-

duzione di omocisteina e la degenerazione delle cellule cerebrali, prevenendo l'insorgere del morbo di Alzheimer.

LE PROPRIETA'—Malattie cardiovascolari, demenza senile, ma non solo. Le proprietà degli ortaggi infatti aiutano nella prevenzione di numerose altre patologie. E' il caso, ad esempio, del tumore al colon. «Il radicchio

Pronta anche una campagna nelle scuole sulle verdure per educare i

contiene degli zuccheri - spiega Burlina - che non vengono digeriti dallo stomaco, ma dal colon. Ci sono principi attivi e proprietà anti ossidanti che servono a contrastare l'insorgere di tumori in questa parte dell'intestino». Tra i dati di maggior interesse anche le particolari proprietà del peperone, che si rivela come il prodotto ortofrutticolo con la maggior concentrazione di vitamina C, a discapito dell'arancio. Utile quindi contro influenza e raffreddori.

Partendo da queste considerazioni, l'Organizzazione dei produttori ortofrutticoli (OPO), che riunisce 161 produttori ortofrutticoli veneti, sta preparando una serie di iniziative per educare, soprattutto i più giovani, al consumo dei prodotti dell'orto. Nelle scuole elementari partirà un progetto intitolato «Porta in tavola la salute» che si propone di insegnare agli scolari che l'ortofrutta a tavola è garanzia per una buona qualità della vita. «Uno studio effettuato in Lombardia - continua Burlina - ha evidenziato che l'85 per cento della verdura servita dalle mense scolastiche finisce direttamente nel cestino. Il numero di bambini che consumano il pasto principale a scuola è in crescita e proprio a loro dobbiamo rivolgerci per invertire questa

tendenza».

INFORMAZIONE—Un'operazione articolata in più punti, il primo dei quali è una corretta e approfondita informazione. «I ragazzini sono curiosi - spiega Burlina - e spiegando loro da dove vengono e a cosa servono certi prodotti è possibile stimolarli ulteriormente. Educarli ad una corretta alimentazione vuol dire portare la verdura anche nelle loro case e condizionare positivamente le abitudini di tutta la famiglia». Tra le raccomandazioni per migliorare la propria alimentazione, quella di consumare verdura fresca. Gli ortaggi cotti, sul piano nutrizionale, sono meno utili all'organismo e perdono molte delle loro proprietà. L'orticoltura veneta conta su un fatturato di oltre mezzo miliardo di euro. La parte del leone spetta al radicchio che, con centomila tonnellate annue, rappresenta il 50% dell'intera produzione nazionale di questa varietà di cicoria.



RADICCHIO

Gli zuccheri in esso contenuti non digeriti dallo stomaco, ma dal colon. I suoi principi attivi e le proprietà anti ossidanti servono a contrastare l'insorgere di tumori in questa parte dell'intestino. Dal punto di vista nutritivo il radicchio è molto simile alla normale insalata; la presenza di sostanze amare stimola i succhi gastrici e facilita la digestione. Stimola la secrezione della bile e l'eliminazione dell'urina, favorendo la depurazione sanguigna. Per l'azione stimolo epatico e per l'apporto di cellulosa svolge un'azione coadiuvante nel risolvere la stitichezza.

PEPERONE

Appartiene alla famiglia delle solanacee e la sua caratteristica principale è l'elevato contenuto di vitamina C (oltre 150 mg per 100 grammi di prodotto), dieci volte superiore a quello dell'arancio. Ha un bassissimo contenuto calorico. Stimola i processi digestivi e la secrezione gastrica. Si rivela utile anche per il buon mantenimento dello stato delle arterie; ne protegge l'elasticità e evita la fragilità dei capillari sanguigni. La presenza di vitamina C aiuta a prevenire il raffreddore.

INSALATA

Contiene acido folico e vitamina B. Si tratta di due elementi capaci di limitare la produzione di omocisteina da parte dell'organismo. L'omocisteina è un aminoacido la cui quantità nel sangue è stata collegata, da numerosi studi, all'aumento del rischio di infarto miocardico e di altre patologie cardiovascolari come l'ictus cerebrale, la trombosi, le malattie coronariche. Acido folico e vitamina B contrastano anche la degenerazione delle cellule cerebrali e quindi l'insorgere del morbo di Alzheimer.

COME RITROVARE LE ENERGIE PER AFFRONTARE GLI IMPEGNI

SE SEI STANCO NON FERMARTI

La sensazione di affaticamento dipende spesso, paradossalmente, da una eccessiva sedentarietà: la cura, quindi, è un po' di attività fisica

L'uomo moderno, pur vivendo in un'epoca in cui grazie ad una sempre più avanzata tecnologia, si è riusciti a ridurre in buona parte la



fatica fisica, è molto più stanco e affaticato dei suoi predecessori, che non avevano a disposizione né automobili, né elettrodomestici, ascensori e computer.

E' stato, infatti, ormai ampiamente dimostrato da una serie di ricerche che sempre più persone accusano, paradossalmente, una spossatezza di certo non proporzionale al lavoro eseguito. Come può essere? Quali sono le principali cause?

TROPPO SEDUTI

Ebbene, alla base di questo stato di affaticamento, troviamo proprio l'eccessiva sedentarietà, e proprio per questo motivo i fisiologi consi-

gliano in prima battuta proprio il potenziamento dell'attività fisica.

Un'attività motoria praticata con regolarità, provocando un miglioramento del sistema energetico del muscolo e delle condizioni generali dell'organismo, permette di vivere il quotidiano, grazie alla produzione di endorfine, con minore tensione e con una sensazione di maggiore benessere.

E' proprio quando ci si sente affaticati che ci si deve dunque sforzare di fare dell'attività fisica, perché i benefici che da essa derivano compensano ampiamente il fastidio iniziale di un ulteriore impegno.

Potete fare jogging, ma se lo ritenete troppo impegnativo, è sufficiente una bella passeggiata quotidiana. Benissimo il nuoto, ma anche qualsiasi altra attività di tipo aerobico.



CONTRO LO STRESS NON BUTTARTI SUL CIBO

Oltre alla sedentarietà, vi sono almeno altre due comuni situazioni che provocano una evidente riduzione delle prestazioni fisiche: alimentazione scorretta e stress, spesso collegato a stati ansiosi o depressivi.

Erroneamente, molti pensano di combattere la stanchezza con grandi mangiate. Niente di più sbagliato: dopo un pasto abbondante gran parte del sangue viene convogliato nell'apparato gastrico-intestinale, togliendo ossigeno al sistema nervoso centrale e creando, così, uno stato di torpore. Altrettanto sbagliato è sottoporsi a diete dimagranti drastiche e protratte nel tempo, che sottraggono all'organismo le energie per affrontare gli impegni giornalieri.

In un individuo stressato, invece, aumenta la produzione di adrenalina, degli ormoni tiroidei, che inducono una perdita di magnesio, oltre che disturbi alla conduzione degli impulsi nervosi e all'attività



circolatoria. Tutti disturbi e fastidi che non possono che aumentare il senso di stanchezza.

LA CORRETTA DIETA

E' fondamentale suddividere razionalmente i pasti nella giornata, evitando colazioni di solo caffè, pranzi con cibi troppo grassi, cene troppo abbondanti. E' inoltre

importante prevedere sempre nel menù frutta fresca e ortaggi crudi, in modo tale da assicurare all'organismo il giusto apporto vitaminico.

FRUTTA E VERDURA

La dieta anti-stress è quella senza troppi grassi, ma con tanta frutta e tanta verdura che forniscono vitamine.





UN SALTO NEL BLU NEWS

Tutto quello che vorresti sapere sul nuoto ...e non solo!

PISCINE
COMUNALI



Benessere
a suon di bracciate

IL GALATEO
DEL NUOTATORE

Insalata salva cuore,
radicchio anti tumori

SE SEI STANCO
NON FERMARTI

CONTRO LO STRESS
NON BUTTARTI SUL CIBO

Il nuoto costituisce una delle discipline più complete, consigliato anche ai neonati

Benessere a suon di bracciate

Fisico armonioso e potenza respiratoria con gli spodi acqua

Nuoto: che passione! Questo sport sempre più diffuso tra grandi e piccoli costituisce una delle discipline più complete nel panorama delle attività fisiche ed è consigliato fin dai primi anni di vita. Anzi, speciali istruttori sono in grado di avvicinare all'acqua perfino i neonati dai tre mesi in su, lasciando che i primi contatti con l'acqua avvengano tra le braccia amichevoli di mamma e papà. Si prosegue con il galleggiamento, il nuoto vero e proprio e, se piace, anche l'agonismo.

I vantaggi sono: salute, sicurezza, benessere, armonia, forza e carattere. Del resto lo stesso corpo umano risulta costituito in larga percentuale di acqua ed è dotato di una buona capacità di galleggiamento.

Una volta acquisita tale abilità, è possibile imparare a nuotare purché lo si faccia con metodo, sotto la guida di maestri in possesso di cognizioni sicure.

Per tutti comunque, maestri ed allievi, agonisti o no, la parola magica consiste in "acquaticità" che significa saper stare in acqua in modo naturale e confortevole, galleggiando in superficie e scendendo sotto acqua. Imparando a respirare correttamente con naso e bocca con ritmi diversi a seconda degli stili praticati. Lo sviluppo del potenziale acquatico al massimo grado, rende l'uomo simile ai delfini, il cui stile viene riprodotto anche nelle piscine. L'acquaticità, dunque, è una formula che svela la magia del nuoto all'uomo e rende facile apprendere le tecniche basilari: dallo stile libero a rana, passando per dorso e delfino. Oltre all'aspetto del corpo plasmato armoniosamente dal-



l'attività sportiva in acqua il nuoto è in grado di amplificare la potenza respiratoria poiché insegna a ritmare inspirazione ed espirazione. La sua completezza fa del nuoto uno degli sport preferiti dai genitori per i propri figli e riscuote un tale successo che in alcune piscine è necessario prenotarsi per tempo, poiché le liste d'attesa raggiungono lunghezze chilometriche.

Dobbiamo poi aggiungere che le varie corsie sono occupate non solo dagli iscritti alle società sportive, che frequentano i centri natatori per prepararsi alle varie gare, ma vedono divertirsi e ritemperarsi anche numerosi appassionati decisi a dedicare qualche ora del loro tempo alla fine dei turni lavorativi, per rilassarsi in acqua. Per non parlare delle mamme in dolce attesa a cui vengono oggi proposti numerosi corsi in cui possono cullarsi dolcemente nell'elemento più naturale che esista. Affollate d'estate, dunque, le nostre piscine non rimangono vuote neppure d'inverno poiché l'attività natatoria non sembra conoscere stagioni privilegiate. Abbinando magari l'attività sportiva con il sano divertimento. Come ha fatto nei

mesi estivi la piscina comunale di Treviso, che nelle domeniche di luglio e agosto, ha proposto alla moltitudine di bambini che affollavano le due vasche esterne alcuni simpatici spettacoli di burattini, sul prato che circonda la piscina. Una breve pausa tra un tuffo e l'altro, seduti sui cuscini all'ombra, ha permesso ai più piccoli di gustarsi una fetta d'allegria.

Attenzione però: chi frequenta la piscina sa quanto si debba stare attenti all'alimentazione prima di gettarsi in acqua, dal momento che la fase delicata della digestione vanno evitati gli sbalzi termici. D'estate come d'inverno. Altrimenti le conseguenze potrebbero essere davvero spiacevoli.



IL GALATEO DEL NUOTATORE

Tra gli amanti del nuoto circola un simpatico decalogo in grado di offrire ottimi consigli. Lo scopo, oltre a far sorridere gli appassionati, mira comunque a trasformare il buon nuotatore in un nuotatore educato.

Primo: quando entrate in piscina controllate quante e quali corsie sono state riservate al nuoto libero. Ogni corsia può ospitare fino a dodici nuotatori inutile fare il tredicesimo che sbuffa perché non riesce a nuotare in santa pace.

Secondo: negli spogliatoi è bene rispettare sempre il lavoro di colui che opera per rendere l'ambiente sano e pulito; quindi toglietevi le scarpe nelle apposite aree; non lasciare carte e sporcizie chiuse negli armadietti; comportatevi come fareste in casa vostra.

Terzo: si entra in piscina solo dopo aver disinfettato bene i piedi nelle vaschette d'accesso e dopo aver fatto una breve doc-

cia; non dimenticate di indossare ciabatte e cuffia.

Quarto: giunti sul bordo della vasca controllate il livello dei nuotatori nelle corsie e scegliete quella a voi più consona.

Quinto: se si vuole giocare e trascorrere il tempo chiacchierando, o semplicemente facendo i tuffi ricordiamoci che esistono



anche le corsie laterali, così non disturberemo chi vuole nuotare veramente.

Sesto: è buona regola rispettare la velocità di tutti; i lenti ad esempio ad ogni inizio vasca dovrebbero lasciar passare i veloci mentre i veloci a loro volta lasceranno il giusto spazio per non finire sopra i lenti.

Settimo: evitare di compiere strabilianti virate sullo stomaco altrui è indice di intelligenza anche perché sembra facile fare i "grandi" in mezzo ai "normali".

Ottavo: evitate di nuotare contromano; attraversare orizzontalmente le corsie vuol dire creare problemi ed avere possibili scontri, a volte gravi.

Nono: altro indice di intelligenza è quello di rispettare il proprio corpo; non entrare quindi in vasca dopo alcune mega abbuffate, o al contrario a digiuno da parecchie ore; questo vale anche se si rimane troppe ore esposti a lunghi bagni di sole meglio

rinfrescarsi prima di entrare in vasca, con una rapida doccia.

Decimo: nel caso di possibili urti con altre persone è doveroso, al termine della vasca, chiedere scusa anche semplicemente con un sorriso. Sembra cosa banale ma non risulta poi così scontato.

Applicando queste semplici regole di buona educazione applicate all'ambiente natatorio, si ottiene un grande risultato, poiché solo tra nuotatori educati ci si capisce a meraviglia.



Concessione: "La Gazzetta dello Sportivo" inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport" Distribuito da:

A.S. A.R.C.A. Oderzo
S.S. A.R.C.A. ar.l.
A.S. Centro Nuoto Codroipo
A.S. Centro Nuoto Latisana
A.S. Centro Nuoto Portogruaro
A.S. Natatorium Treviso
A.S. Natatorium Treviso srl

A.S. Centro Nuoto Cittadella
A.S. Centro Nuoto Rosà
A.S. Centro Nuoto Stra
A.S. Centro Nuoto Vigonza
Gente di Nuoto sar.l.
Padovanuoto srl

2001 srl
A.S. Leno 2001 Rovereto
C.S. Acquamarina Trieste
C.S. Aquaria 2001
C.S. Legnago AcquaViva 2001
C.S. Plebiscito