

QUALI CIBI PER PROTEGGERCI DALLO SMOG?

Gli alleati più preziosi per la lotta contro gli effetti dell'inquinamento si possono facilmente trovare in cucina: pomodori, broccoli, uva rossa, ma anche spinaci, aglio, soia e carote.

Pubblicità

Gli alleati più preziosi per la lotta contro gli effetti dell'inquinamento si possono facilmente trovare in cucina. Un articolo de Il Corriere di Como del 27 gennaio offre alcuni consigli alimentari della dottoressa Francesca Noli, specializzata in Scienze dell'Alimentazione e Igiene e nutrizionista **presso l'Ambulatorio dietologico dell'Ospedale Valduce di Como**. «Esattamente come avviene per i fumatori, l'attuale situazione atmosferica accelera i processi di formazione dei radicali liberi nell'organismo. Per cercare di contrastare questo fenomeno è utile avere un'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti, capaci di formare una sorta di barriera naturale contro i radicali liberi». Vitamine e pigmenti vegetali sono i principali antiossidanti presenti nei cibi. «Possiamo citare come esempio i pomodori e gli spinaci ma anche i broccoli, l'uva rossa e l'aglio, oltre alla frutta e alla verdura. Per quanto riguarda le polveri, poi, bere molta acqua o bevande calde quali tè o tisane può ridurre l'effetto irritante che queste sostanze hanno sulle mucose delle vie respiratorie».

Da non dimenticare infine la vitamina C. «Frutta e verdura hanno anche la capacità di aumentare le difese dell'organismo. In questo senso la spremuta d'arancia fatta con almeno due agrumi, se bevuta quotidianamente è sufficiente ad assicurare il fabbisogno di vitamina C».

www.puntosicuro.it