

Superfood: cibi più nutrienti o una trovata pubblicitaria?

scritto da Vincenza Intini | 27/10/2017



Spesso le industrie alimentari, pubblicizzano i prodotti attribuendo loro “super qualità”. Ma c’è da fidarsi?

Si definiscono “**superfood**” alcuni alimenti ai quali, in base a studi scientifici, sono stati attribuiti una maggiore **ricchezza di nutrienti** e benefici per la nostra salute, superiori alla media. Quelli più comuni e conosciuti sono le [bacche di Goji](#), lo [zenzero](#), l’[olio](#) e i [semi di lino](#), la [quinoa](#), la [curcuma](#), i [mirtilli](#), l’[avocado](#) e tanti altri che, negli ultimi anni, sono presenti nella cucina soprattutto di persone più attente all’alimentazione.

Nonostante i numerosi pregi forniti dai **superfood**, è sempre opportuno valutare se la quantità di cibo necessaria per ottenere i benefici, sia facilmente raggiungibile. Inoltre alcuni alimenti, pur essendo altrettanto efficaci, non godono della stessa fama di quelli più comuni e si rischia di acquistare questi ultimi, nonostante il loro successo ne abbia fatto lievitare i prezzi.

7 superfood che non devo mancare nella dieta

Conoscere le caratteristiche dei **7 superfood più comuni** è molto utile quando facciamo la spesa e per organizzare, in modo sano ed efficace, la nostra alimentazione quotidiana.

Bacche di Goji: elisir di lunga vita

Le **bacche di Goji** (*Lycium barbarum*) sono apprezzate per il contenuto di **sostanze antiossidanti** che, tra l'altro, è una caratteristica che accomuna tutti i superfood.

Gli **antiossidanti** sono sostanze in grado di **smaltire i radicali liberi** che normalmente si formano nelle cellule e che, se non venissero eliminati, potrebbero creare danni compromettendo la "salute" delle cellule stesse. Va anche precisato che gli antiossidanti non si assumono solo con il cibo ma anche le nostre cellule sono in grado di liberarsi, naturalmente, dalle specie radicaliche dannose note anche come (ROS dall'inglese reacting oxygen species).

Un recente studio ha sottolineato come in un soggetto sedentario, con un eccessivo introito calorico, il tessuto adiposo rilasci segnali che, a lungo andare, determinano l'insorgenza di aterosclerosi e insulino-resistenza, condizione che precede il diabete. A tal proposito, possono aiutare le bacche di Goji che possiedono un elevato contenuto di vitamina C, di flavonoidi e che sembrano avere effetti protettivi sulle malattie cardiovascolari in individui sedentari.

Lo zenzero, la radice con proprietà antinfiammatorie e digestive

Lo **zenzero** (*Zingiber officinale*) si trova in commercio sottoforma di radice fresca, essiccata o ridotta in polvere. Dotato del caratteristico sapore pungente, esso custodisce **proprietà antinfiammatorie e digestive**, sembra che sia dotato di **proprietà antibiotiche** ed è utile anche in caso di alitosi.

Olio di lino, ottimo integratore alimentare

Dal sapore leggermente amarognolo, l'**olio di lino** viene annoverato tra i superfood perché è un ottimo integratore alimentare, è **ricco di acido linolenico** e **di vitamina E** (17,5 mg per 100g). Le stesse caratteristiche sono contenute anche nei **semi di lino**, spesso usati per insaporire insalate e altre ricette. L'avvertenza è di non assumerli interi perché, in tal caso, non otterremmo alcun beneficio.

Quinoa, niente glutine e tante vitamine

La **quinoa** (*Chenopodium quinoa*), di recente, è stata molto rivalutata. Questa pianta erbacea priva di glutine e nella cui composizione rientrano magnesio, vitamina C, vitamina E, lisina e metionina, due importanti amminoacidi cioè piccoli "mattoncini" che costruiscono le proteine del nostro organismo.

Curcuma, l'oro d'India con effetti antumorali

Un altro superfood utilizzato per insaporire i nostri piatti è la **curcuma**, detta anche oro d'India. Il principio attivo è chiamato curcumina e ha **proprietà antiossidanti**, in grado di svolgere funzione antinfiammatoria e combattere le neoplasie impedendo che le cellule tumorali possano crescere e moltiplicarsi.

Mirtilli

Questi preziosi frutti naturali, contengono sostanze davvero indispensabili. Tra queste la **mirtillina** e il **croco**, dagli effetti benefici per i diabetici perché favoriscono la metabolizzazione del glucosio. Gli **antociani e i loro derivati**, invece, agiscono sulla vasodilatazione e migliorano la circolazione sanguigna facendo funzionare meglio il cuore, abbassando i rischi di geloni, di capillari visibili,

gonfiore e pesantezza degli arti. Gli stessi antociani sono un toccasana per la prevenzione della cataratta e hanno un effetto antinfiammatorio per problemi di dissenteria.

Inoltre i mirtilli riducono il colesterolo, evitano l'indurimento delle arterie, migliorano la circolazione sanguigna e contrastano l'ateriosclerosi. Sono **ricchi di ferro, vitamina A** che migliora la vista e protegge le ossa, di **vitamina C** e di **acido folico**.

Avocado, il segreto contro il colesterolo cattivo

Come non citare l'**avocado** (*Persea americana*), il buonissimo frutto con acidi grassi monoinsaturi, polifenoli, carotenoidi e squalene, un composto che sembra sia **in grado di ridurre il colesterolo cattivo**. Diversi studi, poi, indicano che la polpa dell'avocado contenga composti in grado di inibire l'aggregazione piastrinica, con un potenziale effetto preventivo sulla formazione dei trombi.