



I cibi dell'autunno per star bene e prepararsi all'inverno

Archiviata l'estate, siamo alle prese con i primi freddi e la pioggia. Ecco qualche suggerimento su cosa mangiare in questa stagione per non ammalarsi.

I cibi dell'autunno per star bene e prepararsi ai freddi invernali, devono sempre rispettare la regola fondamentale di ogni stagione che è quella di **variare la nostra dieta e renderla equilibrata**, rispettando i criteri di **stagionalità**, **freschezza** e [sicurezza degli alimenti](#).



I semi di melagrana sono ricchi di antociani, flavonoli e flavonoidi (Foto © Tatiana Mura).

Frutta verdura: i cibi dell'autunno per star bene

L'autunno ci fa pensare a raffreddori e ai primi malanni e, per questo motivo, un modo per rafforzare l'organismo e preservare la salute è quello di assumere **frutta ricca di vitamine e sali minerali** come la **melagrana** i cui semi di colore rosso intenso sono ricchi di antociani, flavonoli e flavonoidi dotati di proprietà antiossidanti.

Un altro frutto tipicamente autunnale è l'**uva**, soprattutto quella più scura che è ricca di **polifenoli**; non a caso il vino rosso contiene composti fenolici, portentosi per il nostro benessere ma che la pianta – in realtà – produce in risposta ad attacchi fungini (*Botrytis cinerea* e *Plasmopora viticola*), raggi ultravioletti oppure per esposizione all'ozono. Proprio per la loro attività antiossidante, i polifenoli sono sostanze "nutraceutiche", cioè che non apportano calorie ma esercitano un effetto positivo poiché prevengono determinate patologie come ad esempio le malattie cardiovascolari.

Da non dimenticare le **castagne**, la cui composizione ricorda quella dei cereali anche se **sono prive di glutine** e apportano **fosforo e acido folico**, quest'ultimo utile soprattutto per le donne in gravidanza in quanto previene malformazioni del feto.

Tra gli **ortaggi autunnali** troviamo la **zucca** che può essere utilizzata per ottimi risotti e la cui polpa è molto **ricca di carotenoidi** come ad esempio il **beta-carotene** che, insieme alla vitamina A, svolge un ruolo protettivo per gli occhi.



La polpa della zucca contiene carotenoidi.

Tornano sulle nostre tavole anche i **carciofi**, noti per la proprietà coleretica della **cinarina** – che alimenta la produzione di bile – ma anche per la presenza di acidi fenolici, sostanze ad elevato potere antiossidante.

Potrebbero infastidire per il loro cattivo odore durante la cottura ma anche le **crucifere o brassicacee** come cavoli, broccoli, ravanelli, rucola e senape, non devono mancare sulla nostra tavola. Sono moltissime le loro proprietà nutrizionali perchè **rafforzano il sistema immunitario**, apportano **sali minerali e fibre**, sono consigliate per coloro che hanno **problemi di tiroide** e contengono micronutrienti che combattono l'azione dannosa dei radicali liberi.

Data di creazione

04/10/2017

Autore

vincenza-intini