

I 16 cibi antiossidanti

Prima parte

Scoprite i primi 8 magnifici cibi ricchi di antiossidanti, i nostri migliori alleati contro i radicali liberi.

Con il termine di “**antiossidanti**” si raggruppa una serie di sostanze che agiscono efficacemente nel **combattere l’azione dannosa dei radicali liberi**, molecole che si formano normalmente durante il metabolismo cellulare e la cui produzione aumenta ogni volta che sottoponiamo il nostro organismo a stress fisici e mentali prolungati.

Gli scienziati da alcuni anni stanno studiando le proprietà degli alimenti vegetali (frutta, verdura, cereali, legumi, cioccolato fondente e tè verde) denominati **cibi nutraceutici** (da nutrizione e farmaceutica) per i loro effetti benefici sulla nostra salute.

Per individuare la capacità antiossidante di un determinato alimento è stato elaborato uno specifico indice di misura, l’**ORAC** (Oxygen Radical Absorbance Capacity). In questa classifica i primi posti spettano a uva, mirtilli, more, lamponi, arance, cavoli, spinaci, broccoli (850), ecc..

Il livello giornaliero ottimale è di **4500-5000 ORAC**, utile per rallentare il processo di invecchiamento e prevenire le patologie tumorali.

Nei prossimi giorni scoprirete **altri 8 super cibi antiossidanti**.



1. Mirtilli. Sono tra i cibi più ricchi di **quercetina**, una molecola con un’efficace azione protettiva verso le cellule del nostro organismo.



2. Melagrana. In questo frutto, oltre a [numerose altre proprietà](#), troviamo **l’acido ellagico**, una sostanza molto utile nella prevenzione delle neoplasie del colon, della prostata e mammarie. Sembra che questa molecola blocchi il funzionamento di due particolari proteine coinvolte nella crescita tumorale.



3. Ciliegie. Frutti simbolo della bella stagione, le [ciliegie](#) sono una buona fonte di **zinco e rame**, il primo consolida le membrane cellulari proteggendole così dall’azione dei radicali liberi, mentre il secondo entra nella composizione di un enzima (superossido dismutasi), un vero e proprio paladino contro i radicali liberi.



4. Uva. Nella buccia degli [acini d'uva](#) (soprattutto se rossa e nera) si concentrano numerosi polifenoli responsabili del colore che agiscono come potenti antiossidanti. Tra questi spicca il **resveratrolo** che svolge un'azione preventiva contro lo sviluppo di numerose neoplasie. Secondo i ricercatori questa preziosa sostanza **favorisce la longevità** e aiuta a combattere la crescita dei tumori ormono-dipendenti.



5. Fragole. Sembra che un regolare consumo di [fragole](#) possa stimolare la produzione di **serotonina, la molecola del "buon umore"** e di conseguenza potenziare le funzioni del sistema immunitario, i nostri "soldati" che agiscono efficacemente contro i radicali liberi. Il bel colore rosso, inoltre, è dovuto ad alcuni polifenoli che agiscono come potenti antiossidanti.



6. Pomodoro. Contiene un prezioso antiossidante, il [licopene](#), che aiuta a combattere l'invecchiamento cellulare. Questa molecola si attiva con il calore, quindi **la salsa di pomodoro ha un potere antiossidante maggiore** rispetto ai pomodori crudi. Il licopene è utile nella prevenzione di alcuni tipi di tumore (prostata, mammella, collo dell'utero e sistema digestivo), delle malattie cardiovascolari, del morbo di Parkinson e Alzheimer.



7. Peperoni. È poco noto, ma i peperoni sono un concentrato di **vitamina C**: in 100 g ne troviamo ben 153 mg, una quantità superiore a quella presente negli agrumi. Ricordate però che con la cottura se ne disperde quasi il 50%. Quindi, in stagione, consumate spesso i **peperoni crudi in pinzimonio**.



8. Arance. I polifenoli e i terpeni delle arance aiutano a **prevenire i tumori dell'apparato digerente**, in particolare quelli dell'esofago e dello stomaco. Sembra che queste due molecole siano efficaci nel combattere lo sviluppo delle cellule neoplastiche.