

ZONA E DINTORNI - GLI ZUCCHERI: PRECAUZIONI PER L'USO

Alimentazione e invecchiamento Il massimo della contraddizione in fatto di anti-aging sembra proprio bersi un fresco e dolce soft drink in lattina, per buttare giù una delle tante pasticche di antiossidanti che, a quanto dicono, dovrebbero preservarci pelle e corpo dagli inevitabili segni del tempo. Prima erano solo studi di ricerca, ma ormai si parla di certezza: un eccesso di zuccheri nel sangue, soprattutto se raffinati e trangugiati a stomaco vuoto, favorisce l'invecchiamento precoce ancora peggio della semplice ossidazione. Il processo si chiama **glicazione** e l'effetto è come quello di un siluro (la piccola molecola di glucosio) che abbatte una portaerei (una proteina). **Il superlavoro della cellula** Lo zucchero blocca infatti la proteina con un legame chimico irreversibile che ne compromette le funzioni. La cellula a questo punto deve correre ai ripari, distruggere la proteina compromessa (glicata) e sostituirla. Con il passare degli anni, questo immane lavoro costa all'organismo un dispendio di energie sempre maggiori e se la presenza di zuccheri non tende a calare, il bombardamento prosegue imperterrito fino alla sconfitta: troppe proteine danneggiate e non rimpiazzate fanno sì che cellule e tessuti si induriscano invecchiando a velocità lampo e portando con sé anche il rischio di gravi patologie. La glicazione è un danno visibile prima di tutto sulla pelle: rughe, degradazione del collagene, irrigidimento delle fibre elastiche, problemi circolatori, infiammazione del tessuto connettivo sono tutte conseguenze connesse. **Come comportarci** Il segreto è anche stavolta giocare in anticipo prevenendo la glicazione con un'alimentazione adeguata. Prima di tutto individuiamo i cibi killer: ovviamente gli zuccheri, soprattutto se raffinati, e i carboidrati ad alto indice glicemico (pane bianco, pasta, patate, dolci in genere, biscotti, prodotti da forno ecc.), senza dimenticare tutte le bibite zuccherate, anche quelle non "gassate" come il the già pronto o quello solubile, ma anche le frittiture fatte male e tutti i prodotti industriali ricchi di grassi idrogenati e additivi. **Qualche valido aiuto** E ora passiamo in rassegna i nostri alleati che, come più volte ci ha ricordato la Zona, sono i carboidrati a basso indice glicemico, soprattutto frutta e verdura, legumi, proteine magre in particolar modo quelle del pesce. Il tutto cotto senza eccedere nei grassi. Non finisce qui, sembra proprio che esistano sostanze in grado di contrastare l'effetto degli Ages (Advanced Glycosylation End Product, insomma ...i siluri!). Per esempio il glutatione, il più potente antiossidante prodotto dal nostro corpo, le vitamine A, C ed E, il resveratrolo (che si trova nel vino rosso), le catechine del the verde e non ultimo l'acido alfa-lipoico. Tutte sostanze che rallentano le malattie legate all'età e regolano gli sbalzi insulinici. E c'è chi sta già sperimentando integrazioni alimentari e linee cosmetiche contenenti questi principi, come il Dr. Nicholas Perricone che promuove questi supporti in associazione alla dieta ZONA (1) **Nella pratica di tutti i giorni** Nell'attesa di nuove indicazioni da parte della scienza, non ci resta che osservare meglio quello che mettiamo in tavola, con la consapevolezza che il cibo, se scelto male, non solo provoca l'accumulo di grasso (con le inevitabili conseguenze per la salute ed estetiche) ma rappresenta anche la minaccia di una vecchiaia poco serena. Via libera allora alle proposte alimentari "ageless", di cui vi proponiamo un esempio, sottoforma di un dolce spuntino. Senza mai dimenticare che un'attività fisica costante è un alleato fondamentale per migliorare il tono muscolare e rallentare i processi dell'invecchiamento.

Dr. Lucio Lorusso

RICETTA

TORTA DI MELE, PERE E ALBICOCHE Ingredienti per una preparazione da 20 BLOCCHI completi

· 400 g di mele sbucciate + 400 g di pere sbucciate + 300 g di albicocche a fettine (non troppo mature) · 100 g di farina di grano integrale oppure di avena (scelta ottimale) · 150 g di proteine in polvere al 80-90% , gusto vaniglia o cacao · 50 g di olio d'oliva o di girasole ad alto contenuto di acido oleico · 50 g di fruttosio · Un bicchiere di latte parzialmente scremato · 4 albumi d'uova oppure 2 albumi e 1 uovo intero · 5-6 cucchiaini di granella di mandorle · La buccia di 1 limone grattugiata · 1 bustina di lievito in polvere + 1 bustina di vanillina · 1 pizzico di sale. Impastare farina, olio, latte, proteine, mandorle, sale, vanillina, lievito e buccia di limone. Se necessario ammorbidire ancora con poco latte scremato. Sbucciare mele e pere e tagliarle a pezzetti. Unire la frutta tagliata all'impasto assieme alle fettine di albicocca (e al tuorlo se si sceglie di utilizzare l'uovo intero). Montare gli albumi a neve ferma insieme al fruttosio. Aggiungere con delicatezza all'impasto. Mettere in tortiera foderata con carta da forno e cuocere per 1 ora a 160-180 °C **DIVIDERE IN 20 PORZIONI DA 1 BLOCCO CIASCUNA** 1 porzione di torta si utilizza come spuntino da **1 BLOCCO** 2 porzioni si utilizzano come colazione da **2 BLOCCHI** assieme a the verde o caffè d'orzo o tisana a piacere (con poco fruttosio o con dolcificante ipocalorico) 2 porzioni abbinate a un bicchiere di latte parzialmente scremato o di soia oppure a 200 gr di yogurt magro naturale si utilizzano come colazione o come pasto alternativo da **3 BLOCCHI** (sempre con la possibilità di bere the verde o caffè d'orzo)

BIBLIOGRAFIA CORRELATA

Barry Sears - La Zona anti età - (2001) Sperling & Kupfer Nicholas Perricone - La ricetta della giovinezza - (2006) Sperling & Kupfer