



**L'importante ruolo
della nutrizione
nella pratica ciclistica**

Il verde detergente

**Il valore degli ortaggi
come elemento principe
per il benessere
del nostro organismo**

Si sa che durante le festività quasi tutti cedono alla gola e solitamente viene allentata di molto quell'attenzione (spesso esagerata, quasi maniacale, ed il più delle volte errata) sulle modalità della nostra alimentazione. Dimenticate le varie restrizioni ed i vari accorgimenti dietetici a cui ci sottoponiamo a mo' di autotortura (fenomeno perverso e masochista che sembra caratterizzare almeno il 70% della popolazione occidentale) ci si abbandona finalmente ai piaceri della tavola. Di seguito, vogliamo proporvi le modalità più consone per riprendere la giusta (?) rotta, e cosa c'è di meglio, per rimettersi in carreggiata se non i cibi disintossicanti? Ed allora non possiamo che parlarvi di ortaggi e verdure, veri e propri detergenti del nostro organismo.

Questi sono alimenti che presentano una serie di virtù salutari insostituibili: innanzitutto la clorofilla, vero "sangue verde" presente nelle parti scure e aeree della pianta, i sali, gli oligoelementi, le vitamine, gli enzimi, i lieviti.

I medici dell'antichità, che non erano aggrediti ogni giorno dalle allettante offerte della chimica farmaceutica, consigliavano a tutti di "mangiare molti ortaggi d'ogni genere, specie quelli di più forte sapore o aroma, per restare sani o per guarire".

Purtroppo molti erroneamente credono che le verdure non siano importanti nella nostra alimentazione: si snobbano gli ortaggi, riservati magari ai pranzi di routine, o a quando non si ha molta fame.

Questa convinzione la si ri-

scontra indirettamente dal fatto che molti cuochi si trovano spesso impreparati a organizzare un piatto gustoso ed elaborato a base di verdure.

E pensare che la "cartina di tornasole" per verificare la bravura di uno chef è proprio nella capacità di saper proporre centinaia di verdure anziché nel cucinare le solite varietà di carni.

È bene che si sappia che grazie a fibre e vitamine (A e C), una dieta ricca di verdure, meglio se crude, aumenta il muco gastrico e protegge dall'ulcera, come dimostra un serio studio dell'Università di Harvard (USA) condotto su ben cinquantamila persone.

Non solo come afferma l'autorevole Medical Tribune, una indagine compiuta sul rapporto tra assunzioni di cibi ricchi di vitamina C e di fibre a livelli di enzima attivatore-inibitore del plasminogeno del sangue, ha evidenziato che la abbondante quota di verdure (crude e cotte) e di frutta nel regime alimentare normale determina un basso valore dell'enzima, un'alta attività del sistema fibrinolitico e la conseguente riduzione del rischio di trombosi, embolia e malattie cardiovascolari in genere.

Vediamo ora sul piano biologico gli effetti benefici dei "vegetali verdi".

Innanzitutto - lo abbiamo detto poc'anzi - la clorofilla che potremmo definirli il loro sangue. Tra l'altro questo elemento è simile perfino nella formula chimica all'emoglobina del sangue umano (con la sola eccezione che il nucleo comune a entrambe, l'emopirrolo, si combina nella clorofilla con il magnesio, e nell'emoglobina

con il ferro).

Questo pigmento verde non si trova allo stato libero, ma è combinato con una proteina in un prodotto complesso che è alla base del sistema della fotosintesi. Grazie alla luce, infatti, le piante trasformano composti inorganici, come acqua e anidride carbonica, in carboidrati e altri composti organici.

La clorofilla è presente in granuli nei plastidi, corpuscoli inclusi nel citoplasma delle cellule vegetali. Ogni granulo ha diversi milioni di molecole di clorofilla.

Negli spinaci, per esempio, molto ricchi di clorofilla, ci sono 40-60 granuli per plastidio. Nelle foglie la clorofilla è pari allo 0,25% del peso, in media, ed è sempre accompagnata da pigmenti gialli come i caroteni (tra cui il famoso betacarotene, precursore della vitamina A) e le xantofille.

Come tutti i pigmenti colorati la clorofilla assorbe intensamente la luce solare. Nel suo caso si tratta delle radiazioni rosse, blu e violette dello spettro ottico.

Ebbene sull'organismo umano la clorofilla interviene in modo più che positivo: è un potente deodorante e assorbente interno, ma ha anche azione farmacologica come antianemico, agisce sulla crescita, è un tonificante generale, batteriostatico e cicatrizzante.

Molti medici naturisti sono convinti che la clorofilla non solo purifichi e ricostruisca i tessuti, ma che abbia anche il potere di neutralizzare le tossine. In una università di Filadelfia la clorofilla estratta dall'erba di grano è stata usata con successo come rimedio contro le infezioni dell'orecchio, dell'occhio e della gola.

Il premio Nobel della medicina, Fischer, ha utilizzato la clorofilla in terapie contro l'anemia.

Tenendo presente queste valide virtù bisogna convincersi sulla necessità di rivalutare il ruolo degli ortaggi a foglie verdi. "Mangiare ogni giorno dell'insalata verde" dovrebbe essere quindi la parola d'ordine, ma - precisano sempre i medici naturisti - che sia veramente verde. Infatti il cuore bianco delle insalate è certamente più tenero, ma è cresciuto al riparo dal sole ed ha meno proprietà delle parti esterne.

È per questo che si può comprendere come sia antisaltuare la pratica di "imbiancare" gli ortaggi interrando o coprendoli di paglia, perché in tal modo perdono quasi del tutto la clorofilla, la cui sintesi dipende dalla presenza della luce e del sole.

L'imbiancamento di sedani, lattughe, radicchi, preteso ormai soltanto dai consumatori più disinformati, priva quindi gli ortaggi di un elemento che stimola la tiroide e la stessa vita delle cellule, utile perfino nella cicatrizzazione delle ferite.

E le stesse vitamine, poi, si formano dove c'è la sintesi clorofilliana. Perciò ricordiamo che dove non c'è il verde della clorofilla (evidente o mascherato dai cromoplasti in giallo, rosso, violetto ecc., come accade per esempio nei peperoni) non ci sono neanche le vitamine, o tutt'al più se ne formano soltanto esili tracce.

Il sole è la grande fonte energetica degli ortaggi. Le piante verdi, infatti, catturano energia solare (radiante) con un'efficienza variabile dal 15 al 22%, superiore quindi all'efficienza della conversione di energia in molti processi industriali.

L'energia raccolta, se impiegata interamente nell'alimentazione umana, basterebbe a una popolazione di 1150 miliardi di individui, cioè 280 volte più numerosa di quella attuale.

Le verdure fresche hanno poi un effetto tampone. Per la prevalenza degli elementi alcalini (potassio soprattutto, e poi anche calcio, magnesio, sodio), che si combinano con i sali organici dando ossolati, citrati, tartrati e bicarbonati, le verdure contribuiscono a mantenere costante la reazione basica nei liquidi organici, il che è una condizione indispensabile al normale andamento dei fenomeni vitali.

Il maggiore potere alcalino è dato dalle carote, dalle rape e dalle patate, ortaggi che sono da preferirsi in caso di acidosi.

Gli ortaggi e le verdure più importanti per virtù gastronomiche e curative sono: aglio, cipolla, cavolo, crescione, carota, sedano, dente di leone.

Questi prodotti non sono quindi solo un ideale antipasto in pinzimonio o una perfetta insalata di contorno, ma sono anche potenti anti-cancro. ■