



solo
1€

*Laura
Morante*

**RAGAZZE, NON
RINUNCIATE AI VOSTRI
SOGNI PER AMORE**

**ORLANDO
BLOOM**
MIO FIGLIO
HA DOMATO
LA MIA ANSIA
DI VITA

**RANIA
DI GIORDANIA**
IO E MIO MARITO
SIAMO UNA SQUADRA
PERFETTA

**BEATRICE BORROMEO
E PIERRE CASIRAGHI**
CI AMIAMO PERCHÉ
SIAMO MOLTO DIVERSI

**DA ELISABETTA
CANALIS
A BARBARA
BERLUSCONI**
SIAMO SINGLE E FELICI

TU E LUI
LO VUOI COTTO A PUNTINO?
CUCINALO A FUOCO LENTO

DONNE CORAGGIOSE
MIA MADRE BEVEVA
E DIVENTAVA
UNA STREGA CATTIVA

Moda

**I COSTUMI CHE
TI FANNO CHIC**

BENESSERE
LA MAGIA DEL VIOLA:
SCOPRI I BENEFICI
DI FRUTTA E VERDURA

VIAGGI
4 CROCIERE
DA SOGNO NEL
MEDITERRANEO

sexy make up

IL TRUCCO GIUSTO

PER OGNI TIPO DI PELLE



CAIRO EDITORE

SETTIMANALE A. € 2,90 B. € 2,20 F. € 2,50 MC. € 2,50 D. € 2,90 GR. € 2,20 L. € 2,20 M. € 1,80 E. € 2,20 CH. € 2,00 P. (Cont.) € 1,80 E. € 2,20 CH. € 3,40 CHT. € 3,00 UK. £ 2,90

di Carmen Rolle

Chi avrebbe detto che melanzane, cavoli rossi, barbabietole o ravanelli sarebbero passati dagli orti ai microscopi di laboratori e università di tutto il mondo? Questi cibi (insieme a mirtilli, prugne, uva e radicchi: verdura e frutta di varie sfumature di viola) si sono rivelati ricchi di importanti fitonutrienti, sostanze provenienti dalle piante con colori e sapori molto intensi. Sono molecole dai nomi difficili, come antocianine, betalaine, glicosinati, protoantocianidine, che le ricerche scientifiche considerano prodigiose guardie del corpo e della salute, perché indispensabili al corretto funzionamento delle cellule. Inserendoli nell'alimentazione quotidiana e combinandoli tra loro non solo si colora la tavola, ma si fa bene al cuore, si migliora la vista, si rende più aguzza la memoria, si rallenta l'invecchiamento, si affina la linea, si riducono le rughe.

Con la consulenza di Paola Signorelli, specialista in Scienze dell'alimentazione e dietetica a Milano.

■ Cavolo rosso

COSA CONTIENE È una splendida fonte di antiossidanti. Batte infatti quattro a uno il più conosciuto e usato cavolo comune: in 100 grammi del rosso ci sono quasi 200 milligrammi di polifenoli, tra cui 36 diverse antocianine, contro i 45 milligrammi del fratello verde. E non è tutto: i cavoli e le altre crucifere (broccoli, cime di rapa, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore...) sono gli esclusivi fornitori di eccezionali sostanze, i glicosinati, responsabili del cattivo odore in



More, uva & Co. Tutto il bello e il buono del viola

Mirtilli contro le rughe e il tumore. Cavolo rosso per il detox e barbabietole per la pressione: oggi la ricerca punta i microscopi su frutta e verdura dello stesso colore. Ecco come trarne il meglio

cottura, ma con forti azioni detox per il fegato e antitumorali.

COSA FA Grazie ai glicosinati e alle antocianine, che diminuiscono stress ossidativo e infiammazione, fattori di rischio del tumore, il cavolo rosso è una delle crucifere più efficaci contro il cancro. Ha anche un potente effetto anticolesterolo ed equilibrante sui batteri dello stomaco, tra cui l'*Helicobacter pylori*, concausa di infiammazioni gastroduodenali come l'ulcera peptica. È pure un elemento vincente dei regimi dimagranti: ha poche calorie, appena 28 l'etto, e contrasta la ritenzione idrica.

COSÌ FA MEGLIO Fallo crudo, in insalata, per le sue azioni anticancro. Ma per abbassare il colesterolo, scegli una bollitura veloce, che aumenta le sue proprietà, ma non compromette quelle sensibili al calore. Almeno 2-3 volte alla settimana, in dosi di 200-300 grammi a pasto.

■ Mirtilli

COSA CONTENGONO Sono una buona fonte di vitamina C, vitamina K, manganese e fibre. Ma il loro segreto sta nel colore blu o viola dato da particolari molecole, le antocianine: grazie a loro sono tra i frutti a più alto Orac, la misura che indica il potere antiossidante di ciascun alimento. Fanno anche bene al cuore delle donne: a dirlo è una ricerca americana della celebre Università di Harvard, secondo cui possono ridurre del 30% il rischio di infarto. In più, contengono particolari



sostanze dette stilbeni che possono ridurre il colesterolo.

COSA FANNO Per l'azione antiossidante, rallentano la formazione delle rughe. Inoltre aiutano a rafforzare le pareti dei vasi sanguigni: per questo i mirtilli sono indicati in caso di fragilità capillare, couperose, problemi di vista.

COSÌ FANNO MEGLIO Preferisci quelli biologici, freschi e al naturale, come snack o dessert: uno studio ha dimostrato che hanno concentrazioni maggiori di principi attivi. La dose? Una tazza 3-4 volte alla settimana.

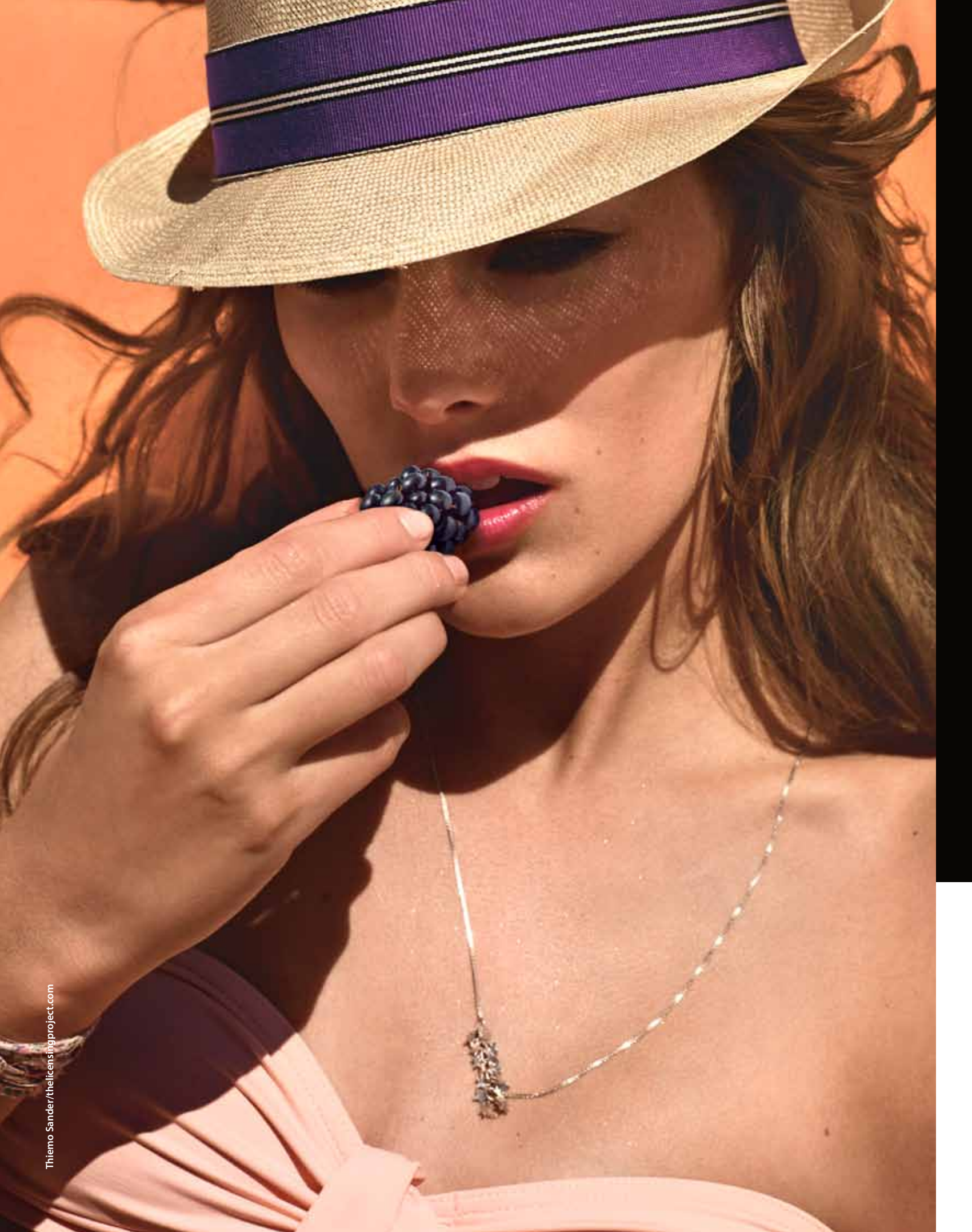
■ Barbabietola

COSA CONTIENE

Il centrifugato di barbabietola è oggi molto in voga nei laboratori di ricerca, che ne confermano le preziose proprietà: grazie al nitrato, abbassa la pressione sanguigna, i suoi antiossidanti (glutazione e carotenoidi) ne fanno un vero salva fegato, mentre le betalaine, le sostanze che gli danno il tipico colore, assicurano alla dieta una buona dose di antiradicali liberi. In più contiene manganese, potassio, vitamina C, magnesio, ferro, rame e folati, importanti per la prevenzione della spina bifida durante la gravidanza.

COSA FA Se da tempo si conoscevano le proprietà protettive della barbabietola sul fegato, è notizia di questi giorni la capacità del succo di barbabietola di abbassare di ben 10 millimetri di mercurio la pressione sanguigna. A dirlo, una ricerca appena pubblicata su *Hypertension*, rivista ►





dell'American Heart Association. In più, contiene polifenoli, potenti antiossidanti più accessibili di quelli di altri succhi di verdura: così riduce lo stress ossidativo provocato dai radicali liberi, che sono all'origine di patologie croniche e invecchiamento della pelle.

COSÌ FA MEGLIO Molti dei preziosi componenti della barbabietola si degradano con la cottura. Si allora al succo, ottenuto centrifugando a crudo l'ortaggio. Secondo le ricerche, per un effetto antiossidante, 70 ml al giorno, per abbassare la pressione, 250 ml.

Prugne

COSA CONTENGONO I loro antiossidanti, i fenoli, sono tra i più potenti, tanto che le prugne compaiono tra gli alimenti a più alto Orac. Ottime fonti di vitamina C, quelle secche contengono sorbitolo, noto lassativo che conferma l'uso consigliato dalla saggezza popolare.

COSA FANNO La loro vitamina C facilita l'assorbimento del ferro e ha pure un *côté* beauty, perché coopera alla formazione del collagene. Recenti studi americani sostengono che i polifenoli di cui sono ricche potrebbero contrastare il cancro al seno e la sindrome metabolica. Viene invece dal nostro Inran, l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, la notizia che un succo di prugne, ananas e ribes nero si è dimostrato capace di ridurre la risposta infiammatoria indotta da un pasto ricco di grassi. Confermando che la frutta può abbassare i rischi di una dieta troppo grassa, tra cui quello cardiovascolare.

COSÌ FANNO MEGLIO Contro la stipsi, il consiglio è 100 grammi al giorno. Come antiossidanti, 3 prugne apportano 1.454 unità Orac, circa un terzo delle 5.000 necessarie al giorno. Bene, si è visto, a fine pasto, ma solo se non soffri di meteorismo.

Melanzane

COSA CONTENGONO Ricche di vitamina A, B, C, folati, e potassio. Si quindi in estate: l'alta sudorazione provoca perdita di sali. Dietro alle sue proprietà antiossidanti, l'acido clorogenico, l'acido caffeico e la nasunina, sostanze che hanno rivelato un'azione preventiva contro malattie importanti tra cui il cancro.



COSA FANNO Meno chili e meno centimetri in girovita: sono i risultati di studi scientifici sull'acido clorogenico e caffeico. La loro integrazione ha migliorato il metabolismo dei grassi con una diminuzione di peso, grasso viscerale, colesterolo, insulina.

COSÌ MEGLIO Uno dei modi più leggeri e rapidi per preparare le melanzane è alla griglia: 200 grammi al pasto, 2-3 volte alla settimana.

Ravanello

COSA CONTIENE Grande quanto una ciliegia, con appena 11 calorie. Eppure il ravanello è ricco di vitamine B2, B6 e C, calcio, magnesio, fosforo, ferro, rame, potassio.

I glucosinati e gli isocianati gli danno invece il caratteristico aroma pungente, insieme a proprietà depurative e anticancerogene.

COSA FA Chissà se i fratelli Grimm si sono ispirati al lungo uso terapeutico del ravanello per il personaggio di Raperonzolo, rapita dalla strega per punire la madre presa da una voglia dell'ortaggio: con le sue lacrime guarisce il suo principe dalla cecità. Certo è che è usato da secoli per le proprietà diuretiche, depurative, calmanti della tosse.

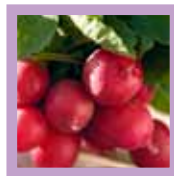
COSÌ FA MEGLIO Ottimo affettato in insalata, è anche un perfetto spezzafame peso piuma. Ma del ravanello puoi consumare anche le foglie (vedi ricette), che aiutano a ostacolare il tumore, e soprattutto i germogli, che hanno un potere antiossidante da 9 a 59 volte maggiore di quello della radice.

Radicchio

COSA CONTIENE Anche se è acqua per il 90%, ha un buon rapporto tra vitamina B, C, K e elementi quali acido folico e antociani.

COSA FA Ha benefici effetti su idratazione e diuresi. La presenza di polifenoli ne fa un alleato della bellezza, ottimo antiossidante antinvecchiamento. In più, gli antociani mantengono in salute i vasi sanguigni e proteggono dalle malattie cardiovascolari.

COSÌ FA MEGLIO Grazie alle appena 13 calorie per etto, è ottimo in insalata anche in un regime dietetico ipocalorico, perché dà un



PESTO DI RAVANELLI

Pesta a crudo nel mortaio le foglie di due mazzi di ravanelli, una manciata di pinoli, un cucchiaio di pecorino, un piccolo spicchio d'aglio, un cucchiaio d'olio, sale e pepe. Condisci con la salsa una grigliata di verdure con due zucchine, un peperone, una melanzana, una cipolla.

INSALATA SAPORITA

Taglia a listarelle 150 g di radicchio e a fettine 3 ravanelli. Aggiungi due manciate di germogli (crescione, alfa alfa, ravanelli...), 25 g di ricotta stagionata, 25 g di pecorino stagionato a scaglie, 50 g di rucola e condisci con un'emulsione di aceto balsamico, un cucchiaio d'olio, prezzemolo tritato, mezzo spicchio d'aglio, sale.

RICOTTA CON MIRTILLI E LAMPONI

Setaccia 200 g di ricotta e incorpora delicatamente un cucchiaio di miele. In una coppa, disponi 100 g di mirtilli, la crema di ricotta, 100 g di lamponi e un trito di 50 g di pistacchi e nocciole.

senso di sazietà precoce. In dosi di 150 grammi, 3-4 volte alla settimana.

Uva nera

COSA CONTIENE Amica del cuore e della bellezza, l'uva nera è ricca di flavonoidi, polifenoli, tannini, protoantocianidine, il famoso resveratrolo, tutti scudi protettivi e anti-età. Molto di più di quella bianca, perché contiene una maggiore concentrazione di flavonoidi.

COSA FA Le sostanze dei chicchi e della buccia migliorano il benessere dei vasi sanguigni, hanno proprietà antitumorali, rallentano la degenerazione delle cellule cerebrali. Il resveratrolo, il suo segreto, ha pure un effetto beauty, perché la sua potente azione antiossidante rallenta l'invecchiamento della pelle.

Ma è sul suo derivato, il piceatannolo, che si sono puntati i riflettori della ricerca: è risultata la sostanza più efficace nel bloccare alcuni processi cellulari che stanno dietro alla produzione delle cellule di grasso.

COSÌ FA MEGLIO Un piccolo grappolo, come rompifame; o un bicchiere di succo d'uva nera: totalizza ben 5.216 unità Orac! 🍷

