



Dieta per cuore e cervello, 5 cibi molto utili e poco usati

Descrizione

(Adnkronos) Il legame tra alimentazione e salute è costantemente sotto i riflettori della scienza. Le proprietà di cibi e bevande sono note, come gli effetti sul benessere. Studi e ricerche allargano costantemente il proprio raggio, arrivando a indagare ingredienti spesso fuori dai radar e dalla tavola. La Bbc si sofferma sulla cinquina di alimenti scelti tra una rosa enorme di 1000 candidati.

La bietola ha proprietà neuroprotettive, contribuisce a proteggere il sistema nervoso dagli effetti dell'invecchiamento. La bietola contiene nitrati, che aiutano l'organismo a produrre ossido nitrico, molecola che migliora la circolazione con effetti positivi sulla pressione sanguigna. La bietola contiene anche polifenoli, tra cui quercetina, kaempferolo e isoramnetina, antiossidanti che frenano i processi di infiammazione. La bietola è anche una buona fonte di fibre e contiene magnesio, vitamina K e luteina, importante per la salute degli occhi e del cervello. Un consiglio in cucina: meglio non bollirla troppo, altrimenti si rischiano di eliminare alcuni nutrienti.

Il crescione è una verdura ricchissima di vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, C, E) e contiene calcio, magnesio, ferro e polifenoli, composti antiossidanti e antinfiammatori. La presenza di luteina e beta-carotene, che contribuiscono a sostenere la salute degli occhi e il sistema immunitario. Il consumo regolare di tale alimento contrasta i processi di infiammazione, collegati a lungo termine a malattie cardiache e al diabete. Fondamentale anche l'azione che contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo cattivo.

Con i broccoli, evidenzia la Bbc, è la fonte primaria di fenilisotiocianato, composto organico noto per la capacità di rallentare la crescita delle cellule tumorali. Il World Journal of Psychiatry, nel 2018, ha evidenziato le proprietà antidepressive per la densità di nutrienti, tra cui ferro, acidi grassi omega-3, magnesio, potassio e vitamine.

Le mandorle sono ricche di acidi grassi monoinsaturi e vitamina E. Il consumo regolare, secondo le indicazioni di un nutrizionista, può aiutare a combattere il diabete e a migliorare la salute cardiovascolare riducendo il colesterolo cattivo e consolidando quello buono. Le proprietà delle mandorle sono legate ad uno studio che ha coinvolto 77 soggetti: ogni giorno hanno assunto 320 calorie in mandorle o cracker per 12 settimane.

Tutti i partecipanti presentavano fattori di rischio per malattie croniche, come malattie cardiache o diabete di tipo 2, come l'ipertensione. Dopo il periodo di test, coloro che avevano mangiato le mandorle presentavano livelli più bassi di colesterolo cattivo, una migliore funzionalità intestinale e una riduzione dello stato generale di infiammazione.

Un'altra ricerca del 2022, con 87 soggetti coinvolti, ha messo a confronto gli effetti legati al consumo di mandorle e di un muffin, ogni giorno per quattro settimane: le mandorle, intere o tritate, hanno favorito l'assunzione di acidi grassi monoinsaturi, fibre, potassio e altri nutrienti importanti. In particolare, è stato registrato un aumento del livello di butirrato, un acido grasso a catena corta che alimenta le cellule che rivestono il colon.

La barbabietola non è propriamente una rarità nelle ricette. In genere, si tende a consumare quasi sempre solo la radice. La barbabietola, in pratica, comunemente intesa come la radice ed il suo cospicuo che viene tipicamente venduta, preparata e utilizzata. Di conseguenza, le foglie tendono a non rientrare nelle consuete abitudini alimentari e spesso vengono semplicemente scartate, osserva il professor Luis Gustavo Saboia Ponte, ricercatore brasiliano all'Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) e docente alla Universidade Paulista (Unip).

Le abitudini culturali influenzano fortemente ciò che è considerato commestibile o desiderabile, e in alcuni contesti, le parti a foglia delle verdure sono considerate secondarie o semplicemente sconosciute nella cucina quotidiana, afferma, evidenziando che le foglie di barbabietola sono ricche di calcio, ferro, vitamina K e vitamine del gruppo B.

Le foglie di barbabietola tendono a contenere livelli elevati di proteine e minerali e contengono composti con proprietà antiossidanti. In uno studio del 2019 su sovrappeso e adulti obesi con alti livelli di colesterolo cattivo, i partecipanti hanno mangiato foglie di barbabietola liofilizzate per quattro settimane. Risultato: riduzione del colesterolo. L'utilità della barbabietola, evidenzia Ponte, non va enfatizzata: servono ulteriori studi per confermare che le numerose proprietà vengano mantenute anche nel processo digestivo.

I semi di zucca contengono elevate quantità di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi, associati a numerosi benefici per la salute e a un rischio più basso di contrarre numerose malattie. I semi di zucca contengono anche acido linoleico, acido oleico e acido palmitico, tutti con proprietà benefiche per il cuore.

È stato anche dimostrato, evidenzia la Bbc, che i semi di zucca hanno proprietà neuroprotettive. Ciò significa che possono contribuire a proteggere il nostro sistema nervoso dai danni al cervello e ai nervi dovuti all'esposizione a sostanze tossiche, tra cui piombo e mercurio, o all'assunzione di

medicinali e alcune bevande alcoliche.

In uno studio pubblicato nel 2025, gli scienziati hanno diviso 50 ratti in cinque gruppi. Per due settimane, un gruppo ha ricevuto una dieta base, mentre agli altri sono stati somministrati integratori di semi di zucca tostati o crudi in due diverse quantità .

Tutti i ratti a cui erano stati somministrati i semi di zucca hanno mostrato miglioramenti nelle funzioni cognitive e a livello di memoria. I maggiori benefici sono stati associati ai semi tostati: il processo di tostatura rende i nutrienti dei semi più¹ biodisponibili, scomponendo le cellule.

default watermark

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 1, 2026

Autore

redazione

default watermark