



Zucchina â??arsenale di antiossidantiâ?•, a 50 anni terapia salva cuore a tavola: cosa dice il medico-nutrizionista

Descrizione

(Adnkronos) â?? Câ??Ã un momento, vicino alla boa dei 50 anni, in cui il corpo inizia a cambiare marcia. â??Il metabolismo rallenta leggermente, le arterie richiedono una cura piÃ¹ attenta e la pressione arteriosa tende a fare piccoli capricci. Ã? in questa fase cruciale della vita che la prevenzione non si fa piÃ¹ solo in farmacia, ma incomincia a tavolaâ?•, spiega allâ??Adnkronos Salute lâ??immunologo Mauro Minelli, docente di Nutrizione clinica allâ??universitÃ Lum Giuseppe Degennaro. â??Tra i tanti superfood esotici che spesso popolano le cronache salutistiche, ce nâ??Ã uno incredibilmente comune, economico e sottovalutato che la scienza medica sta riscoprendo come un vero e proprio custode della salute cardiovascolare: la zuccinaâ?•, dice.

Dal punto di vista botanico parliamo della Cucurbita pepo, un ortaggio composto per oltre il 95% da acqua. â??Questa straordinaria idratazione naturale Ã? il primo tassello del suo potere terapeutico. Superare i cinquantâ??anni â?? ricorda Minelli â?? comporta spesso una fisiologica perdita di elasticitÃ dei vasi sanguigni. Lâ??alto contenuto di acqua, abbinato a un profilo calorico praticamente irrilevante, rende la zuccina un formidabile alleato per il controllo del peso, un fattore che incide direttamente sulla fatica a cui Ã? sottoposto il muscolo cardiaco.

Qual Ã? il vero segreto della zuccina? â??Eâ?? custodito sotto la sua buccia verde Ã? lâ??equilibrio elettrolitico. Le zucchine sono una miniera di potassio, un minerale essenziale che funge da vasodilatatore naturale. Il potassio contrasta attivamente gli effetti nocivi del sodio, rilassando le pareti dei vasi sanguigni e favorendo una spinta fluida del sangue. Studi clinici â?? osserva lâ??immunologo â?? concordano sul fatto che un apporto adeguato di questo elemento sia associato a una drastica riduzione del rischio di ictus e infarto, specialmente nelle fasce dâ??etÃ in cui lâ??ipertensione diventa un rischio concreto. Non Ã? tutto. Superati i cinquanta, il corpo deve fare i conti con la cosiddetta infiammazione cronica di basso grado, una condizione silente che danneggia i tessuti e accelera lâ??invecchiamento cellulare. La zuccina risponde a questa minaccia con un arsenale di antiossidanti, tra cui spiccano la luteina e la zeaxantina. Sebbene noti soprattutto per la protezione della vista, questi carotenoidi svolgono un ruolo cruciale nel bloccare lâ??ossidazione del colesterolo Ldl. Ã? proprio il colesterolo ossidato, infatti, a depositarsi lungo le pareti arteriose, dando il via al processo di aterosclerosi. Proteggere il colesterolo dallâ??ossidazione significa, nei fatti, mantenere le arterie libere

e flessibili?•.

Che impatto ha l'ortaggio sulla salute metabolica complessiva? La fibra solubile presente nelle zucchine, in particolare la pectina, agisce come una spugna nel tratto digerente, rallentando l'assorbimento degli zuccheri e aiutando a mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue. Questo meccanismo risponde Minelli previene i picchi insulinici, indirettamente proteggendo del cuore, poiché il diabete di tipo 2 e l'insulino-resistenza sono tra i più aggressivi acceleratori di patologie cardiache dopo la mezza età?•.

Infine, portare in tavola le zucchine significa, quindi, fare una scelta medica consapevole, a patto di rispettarle in cucina. Per preservare il potassio e le vitamine termolabili, la cottura ideale è breve: al vapore, saltate rapidamente in padella o consumate crude, tagliate a nastro sottile con un filo d'olio extravergine d'oliva. Un gesto semplice, un'abitudine quotidiana che trasforma un ortaggio comune in uno scudo verde per la longevità .

••

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Giugno 18, 2026

Autore

redazione

default watermark