



Nutrirsi di salute - Novembre 2010

## **Dieta antismog: gli alimenti più efficaci per combatterlo**

Si parla molto di smog e delle sostanze dannose che produce. Quali conseguenze nocive possiamo avere sul nostro organismo?

Nell'aria che respiriamo ogni giorno sono presenti purtroppo sostanze velenose e invisibili come nitrati, carbonio, biossido d'azoto e piombo. Coloro che vivono nelle grandi città respirano concentrazioni ancor più elevate di queste sostanze, che spesso sono causa di alcune malattie respiratorie poste sempre più frequentemente in relazione proprio con queste polveri presenti nell'aria.

Evitare questi agenti inquinanti è quasi impossibile e la loro presenza, sempre più massiccia, produce un'eccessiva quantità di radicali liberi che sono sostanze nocive che indeboliscono il nostro organismo, oltre ad essere responsabili a livello cellulare dell'invecchiamento cutaneo, di organi e di tessuti che, successivamente, possono dare inizio ad un'azione tossica favorendo l'insorgere di molte patologie.

Dobbiamo tuttavia precisare che i radicali liberi sono delle molecole ossidanti, che il corpo produce in modo naturale durante diversi processi di ossidazione (ad esempio con la respirazione, digestione, ecc..).

Finché si tratta di fasi fisiologiche l'organismo di una persona sana è attrezzato per fare fronte alla presenza di queste molecole e si difende con un proprio sistema anti-radicali, chiamato anche sistema antiossidante.

Il problema però nasce quando il quantitativo di questi sostanze nocive viene prodotto in eccesso, causando così uno stress ossidativo che danneggia le nostre cellule aggredendole.

Le cause dell'aumento dei radicali liberi possono essere diverse.

Si riscontrano ad esempio in chi fuma oppure chi si espone a lungo alle radiazioni solari, così come è più a rischio di eccesso di queste sostanze nocive coloro che non seguono un'alimentazione bilanciata (magari consumando troppi grassi o proteine di origine animale), chi abusa dell'alcol o coloro che stanno attraversando un periodo di stress psico-fisico.

É inoltre stato riscontrato un aumento dei radicali anche nelle donne che utilizzano la pillola contraccettiva o estrogeni durante la menopausa e, ovviamente, a chi è esposto all'inquinamento ambientale.

Per un motivo o per l'altro, molti di noi potrebbero avere un aumento di questi radicali liberi che naturalmente danneggiano la nostra salute, quindi dovremmo ridurre (o meglio eliminare) quelle cause "rimovibili" come ad esempio il fumo, cosa sicuramente che non potremmo fare se volessimo abolire da soli l'inquinamento ambientale!

Quale aiuto ci viene dato dagli alimenti per ridurre tutte queste varie sostanze nocive?

Le nostre scelte alimentari, se corrette, possono senza dubbio potenziare le difese immunitarie e combattere a tavola lo smog e altri agenti inquinanti.

Frutta e verdura sono indubbiamente da collocare al primo posto. Portiamo quindi sulle tavole prodotti freschi, di stagione, biologici, a km zero (che percorrono pochi km per arrivare sui mercati) e consumiamo almeno 5 porzioni al giorno di questi vegetali, ad esempio 2 frutti e 3 verdure, preferibilmente di colore diverso perché ogni colore è indice di proprietà nutrizionali particolari.

Inoltre la presenza di fibre in questi cibi vegetali riduce notevolmente l'accumulo di tossine nel nostro intestino.

Ricordiamo che tra gli antiossidanti più efficaci abbiamo la vitamina C, la vitamina E, la vitamina A ed il Selenio, che possiamo introdurre con una alimentazione equilibrata. La vitamina C la troviamo soprattutto negli agrumi quali arance, mandarini, limoni ma anche kiwi, ribes nero, broccoli, cavoli, mentre son ricchi di vitamina E il germe di grano, i semi e l'olio di girasole, le mandorle, i pinoli. Alimenti ricchi di vitamina A sono in particolare tutti quei vegetali di colore giallo-arancione come ad esempio le carote, la zucca, il melone, così come risultano essere un'ottima fonte di questa vitamina il latte ed i latticini, il pesce ed il tuorlo d'uovo.

Il Selenio invece è presente in concentrazioni altissime soprattutto nelle noci brasiliane e in discreta quantità nella platessa, tonno, uvetta essiccata, nel pane integrale, nel germe di grano, riso ed anacardi.

Ci sono inoltre altre sostanze che combattono i radicali liberi e che sono presenti ad esempio nell'olio extra-vergine di oliva, nell'olio di sesamo, nei carciofi, aglio, cipolle, foglie di cavolo, [mirtilli](#) e prugne (ricchi di flavonoidi e antocianine sostanze che proteggono la [pelle](#)) e nei pomodori (ricchi di betacarotene e licopene).

Quindi per limitare i rischi causati dall'inquinamento e per fare il "pieno" di tutte queste preziose sostanze, non c'è niente di meglio che introdurre ogni giorno nella nostra alimentazione soprattutto cibi freschi e genuini. Non dimentichiamo inoltre che ogni processo di eliminazione delle sostanze di rifiuto avviene proprio in presenza di acqua, sostanza primaria per l'esistenza della nostra vita, motivo per cui tutti i giorni dovremmo introdurre almeno 1-1.1/2 litro, così come di estrema importanza è facilitare anche il meccanismo del sistema depurativo dei vari organi che svolgono questa funzione (fegato, intestino, reni, ecc.), anche attraverso l'utilizzo di tisane o bevande depurative come ad esempio tarassaco, bardana e carciofo.

Rossana Madaschi  
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

