

RUBRICA - Fin dall'antichità, filosofi e medici, sottolineavano l'importanza di un corretto stile di vita e alimentare, per mantenersi giovani e prevenire i danni dell'invecchiamento.

La scienza ha confermato tali supposizioni antiche, affermando che una dieta sana e bilanciata e la regolare attività fisica, sono ingredienti fondamentali per il rinnovamento cellulare, quindi un organismo giovane e vitale.

La biochimica sottolinea la presenza di determinate sostanze, che hanno la peculiarità di contrastare l'invecchiamento delle cellule, presenti nel nostro cibo quotidiano; vitamine, sali minerali e antiossidanti, micromolecole con un'azione fondamentale.

Perché e come il corpo invecchia?

L'invecchiamento, purtroppo, è un processo fisiologico e il grado dipende essenzialmente dal proprio patrimonio genetico ma anche dalle abitudini quotidiane. Bisogna cercare di contrastare il più possibile la formazione di radicali liberi, sostanze che danneggiano le cellule incentivandone il processo di degenerazione; come fare? evitare comportamenti e abitudini scorrette, come il fumo, la sedentarietà, l'esposizione eccessiva all'inquinamento, il consumo eccessivo di alcolici, una dieta sbilanciata ecc...

Certo, il nostro corpo ha sempre una soluzione a tutto ma talvolta, non è sempre sufficiente; a noi il compito di fornire al nostro organismo, gli elementi che lo aiutino a svolgere al meglio la funzione anti-età, riducendo l'attacco dei radicali liberi.

Come comportarsi a tavola?

Portiamo nella dieta i super cibi alleati della giovinezza, ricchi di vitamine, soprattutto la C ed E, i sali minerali (selenio, manganese e calcio), antiossidanti ed oligoelementi, grassi polinsaturi come omega 3.

Tutte queste sostanze e molecole funzionali, si ritrovano naturalmente nel cibo e seguendo delle abitudini sane, che indirettamente aiutano a mantenere o ritrovare il peso forma e a prevenire l'insorgenza di malattie cardio-metaboliche come il diabete di tipo 2, l'ipertensione e l'ipercolesterolemia.

Cosa si mangia da domani?

Si mangerà **COLORATO**, variare i colori di frutta e verdura, assicura il corretto introito di vitamine e sali minerali nonché antiossidanti preziosi. Favorite l'assunzione di ortaggi dal

colore blu e viola come melanzane, uva, fichi, mirtilli e more, un concentrato di polifenoli: sostanze che rallentano l'invecchiamento; **rosso e arancione** come pomodori, carote, peperoni, melagrana, zucca, zafferano, arance, albicocche ricchi di carotenoidi che proteggono occhi e pelle; **verde**, come kiwi, broccoli, rucola, prezzemolo, fondamentali per la ricchezza di vitamina C.

Non dimenticate la presenza dei **grassi buoni, gli Omega 3**, presenti nel pesce azzurro (sardine, merluzzo, salmone, aringhe, alici), nella frutta secca (noci, mandorle), nei semi (lino, chia, zucca e girasole), preziosi elisir di giovinezza di tutto l'organismo, cuore compreso.

Un consiglio quotidiano? bevete una spremuta di **pompelmo rosa** ogni mattina a colazione abbinata a **10 mandorle**, vi assicurate la giusta dose di vitamina C, omega 3, sali minerali come il calcio e antiossidanti come il licopene, un potente anti-tumore.

Dottorssa Manuela Mapelli

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

www.manuelamapellinutrizionista.it

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

ARTICOLI PRECEDENTI

14 maggio - [La salute vien mangiando. Fame nervosa... addio!](#)

11 marzo - [La Salute Vien Mangiando. Sono un po' giù? Cibo aiutami tu...](#)

2018

11 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. A Natale... non voglio ingrassare](#)

2 ottobre - [La Salute Vien Mangiando. L'Autunno a tavola](#)

5 settembre - [La salute vien mangiando. Cosa mangiare al rientro in città?](#)

27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)

26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)

23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

2017

18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)

12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)

5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)

22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)

10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)

1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)

11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

2016

22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)

5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)

13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)

24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)

25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)

18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)

16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)

15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)

12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)

2015

21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)

21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)

2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)

24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)

20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)

18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)

16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)

17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)

2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)

11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)

9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)

2014

20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)

20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)

6 novembre - [Dieta & salute dentale](#)

23 ottobre - [La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile](#)

- 6 ottobre - [Vegetariani per scelta o per moda - 2^ parte](#)
- 19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)
- 2 settembre - [Perchè è sbagliato saltare i pasti?](#)
- 25 agosto - [Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino](#)
- 19 luglio - [La dieta per chi è in viaggio](#)
- 2 luglio - [Alimentazione e abbronzatura](#)
- 26 giugno - [Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione](#)
- 13 giugno - [Cos'è il metabolismo?](#)
- 28 maggio - [Reflusso gastroesofageo e alimentazione](#)
- 15 maggio - [Proteine Vegetali: valida alternativa!](#)
- 5 maggio - [La dieta "anti" - osteoporosi](#)
- 24 aprile - [Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla](#)
- 17 aprile - [I grassi idrogenati: cosa sono?](#)
- 9 aprile - [L'importanza della prima colazione - 2^ parte](#)
- 20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)
- 12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)
- 5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)
- 19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ parte](#)
- 14 febbraio - [I benefici della frutta secca](#)
- 5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)
- 31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)

22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)

8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

2013

19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)

11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)

4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)

26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)

20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)

13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)

6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)

29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)

22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)

14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)

9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)

8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)