di Rachele Aspesi,
farmacista (http://nutrirelasalute.farmacista33.it)

Mentre il clima CAMBIA

Nonostante le intemperanze del meteo, il consiglio alimentare in base alla stagionalità dei prodotti rimane un punto fermo nel contatto con il cittadino

Il cambiamento climatico si riflette anche sui quella stagionalità salutare dei prodotti della terra a cui siamo abituati da generazioni.
I prodotti che maturano secondo la corretta stagionalità non necessitano di alcun aiuto chimico per crescere bene e in fretta, ma risultano molto gustosi e ricchi di principi nutritivi. In inverno, ci serviamo di cibi che forniscano energia per lungo tempo, alimenti che si possano gustare caldi, prodotti ricchi di vitamina C, polifenoli, selenio e composti solforati che rafforzano il nostro sistema immunitario per affrontare batteri e virus. In primavera e in estate, invece, arrivano i prodotti che ci sosterranno durante la stagione più calda in cui perderemo più liquidi ed elettroliti e saremo più esposti ai raggi solari. Questi cibi sono più ricchi di acqua, sali minerali, antociani e betacarotene. Proprio per questo, consiglio ai colleghi di fare sempre una buona educazione alimentare al banco: alimentarsi con stagionalità è già, di per sé, una buona terapia da affiancare all'uso di integratori ed eventuali medicinali prescritti. Non esiste un cibo che da solo possa curarci o evitarci malattie: ma l'intero stile di vita vario, genuino e ricco di prodotti della terra stagionali può aiutarci a prevenire e curare vari disturbi. In particolare, in questa stagione un po' pazzerella, dalla primavera in poi, la terra ci dona i prodotti che contengono vitamine e minerali indispensabili per la futura stagione calda, assolata e carica di energie, i medesimi elementi che consigliamo all'interno di pool nutraceutici creati ad hoc per venire incontro proprio a queste esigenze stagionali. I carotenoidi, per esempio, sono pigmenti vegetali che svolgono un duplice ruolo importante per la protezione cutanea. Da un lato, sono precursori della vitamina A indispensabile per la salute della nostra pelle al sole, dall'altro sono essi stessi antiossidanti, funzionando come neutralizzatori di radicali liberi, in particolare il licopene e la luteina. Si trovano principalmente in chicchi di cereali integrali come grano saraceno, farro, quinoa, riso rosso e venere, spezie come la curcuma ed erbe aromatiche, ma soprattutto in ortaggi e frutta fresca di stagione di colore rosso-arancione: albicocche, anguria, melone, cachi, carote, peperoni, pomodori, zucca. La vitamina C, oltre ad avere un ottimo ruolo antiossidante, è fondamentale anche per la produzione di collagene, proteina presente in pelle, capelli, unghie, che spesso tendono a indebolirsi e opacizzarsi durante il cambio di stagione. La ritroviamo anch'essa in alimenti vegetali tipicamente primaverili ed estivi: fragole, lamponi, mirtilli, mango, papaia, peperoni, pomodori, ribes nero. Utile è anche l'introduzione quotidiana di alimenti ricchi in sali minerali specifici; il selenio, per esempio, è un oligolemento indispensabile per la formazione di un enzima con azione antiossidante molto spiccata e agisce in sinergia con i carotenoidi. Si trova in principalmente in legumi, ortaggi freschi di stagione come pomodori, cetrioli, cipolle, cereali integrali e pesce magro e grasso dei nostri mari. Anche lo zinco, il rame e il ferro sono ottimi elementi che svolgono una funzione benefica nei confronti dell'integrità della cute, proteggendola dai radicali liberi solari e partecipando alla costituzione del collagene. Li troviamo in tantissimi alimenti tipici della stagione primaverile: carote, asparagi, zucchine, pere, kiwi e le prime fragole. Quando diamo un consiglio in farmacia, non dimentichiamoci l'educazione alimentare: in questa stagione, insegniamo a gustare ciò che la natura ci propone perché ciò che ci serve è tutto lì, in quei prodotti della terra che le nostre tradizioni culinarie ci hanno tramandato. Dentro le loro caratteristiche tipiche - dal colore, al sapore, all'inconfondibile profumo - possiamo insegnare che tutto ciò che serve per vivere in salute è proprio lì.

Per i colleghi farmacisti interessati, è disponibile online il mio corso di Educazione Alimentare in farmacia al seguente link:
http://www.edracorsi.it/catalogo-corsi/corso-ecm-educazione-alimentare-farmacia/