

IL PIACERE DELLA QUALITÀ (Parte IV)

di Ennio Lazzarini

Le frazioni volatili godono di un manifesto neurotropismo. Vi sono piante prevalentemente stimolanti come il Basilico, la Salvia o il Timo e piante prevalentemente sedative come la Melissa o la Maggiorana. Comunque a livello di alimentazione e quindi di normale aromatizzazione del cibo, le frazioni volatili godono di estrema importanza, assieme a tanti altri micronutrienti e *fitochemicals* per conservare nel tempo il rendimento intellettuale e la capacità adattogena. È importante che l'apporto di micronutrienti volatili e fissi sia vario, ampio e costante nel tempo proprio perché l'organismo abbisogna di una copertura giornaliera equilibrata. Dall'equilibrio dinamico di questo apporto attraverso l'alimentazione si sviluppa l'ottimizzazione biochimico-funzionale.

Di fronte ad una crescita eccessiva di radicali liberi, per eccesso di formazione e/o per riduzione della capacità di inattivazione, l'organismo si difende mediante l'induzione di enzimi antiradicalici come le superossidodismutasi, intimamente correlati agli oligoelementi Rame, Zinco, Manganese e Selenio e mediante una detossicazione non enzimatica con composti antiossidanti idrofobici come il beta-carotene (arancione) e il licopene (rosso) che bloccano i radicali liberi a livello della membrana cellulare e con composti idrofilici come le vitamine del gruppo B, la vitamina C, i flavoni (gialli) e gli antociani (blu) di varia attitudine e forza antiossidante che bloccano i radicali liberi nel mezzo intracellulare. Soltanto una associazione sinergica di micronutrienti e di *fitochemicals* riesce a neutralizzare i radicali liberi al momento del loro formarsi o nel prosieguo della reazione a catena già innescata.

La carenza marginale dei Caroteni comporta una progressiva diminuzione delle difese antiossidanti. Tale diminuzione delle difese, se si verifica pure la contemporanea carenza marginale dei tocoferoli, della vitamina C e dei flavoni, si aggrava con danni irreversibili alle delicate strutture cellulari e intracellulari, perché tra queste sostanze in quantità non ottimale viene a mancare il mutuo soccorso di protezione e

di risparmio reciproco. Maggiore è la varietà di antiossidanti introdotta con l'alimentazione, maggiori sono le possibilità di combattere tutti i radicali liberi in quanto gli antiossidanti agiscono secondo specifici percorsi biochimici.

È facile, d'altra parte, fare l'*en plein* di antiossidanti se si è attenti ai colori che la natura offre. La clorofilla giova all'efficienza dell'organismo in quanto favorisce l'assimilazione e l'utilizzazione delle vitamine del complesso B, della vitamina C e dei flavoni. Inoltre la clorofilla sembra un tranquillante naturale: regola il rapporto sonno/veglia, evita la depressione, il nervosismo e l'irritabilità.

I caroteni arancioni, le xantofille gialle e i licopeni rossi proteggono i fosfolipidi delle membrane dai radicali liberi intra ed extracellulari. Per aumentare l'assorbimento dei caroteni e del licopene è buona abitudine consumare gli ortaggi, che li contengono, con un filo d'olio extravergine d'oliva. La cottura del pomodoro, anche se fa diminuire il contenuto di vitamina C, aumenta la quantità di licopene che può essere assorbito dall'organismo, grazie alla rottura delle pareti cellulari e alla sua trasformazione in una forma maggiormente biodisponibile.

Nei fiori, nella frutta gialla, nelle radici delle asteracee commestibili, nei semi, nel germe dei cereali e nei legumi sono presenti i flavoni indispensabili per salvaguardare le microstrutture dall'azione lesiva dei radicali liberi. Si tratta di pigmenti idrosolubili dotati di proprietà capillarotropica, diuretica, diaforetica, spasmolitica, antiossidante, antinfiammatoria, immunostimolante e sinergica della vitamina C.

Spesso le patologie da raffreddamento, ricorrenti soprattutto nel periodo invernale, sono riconducibili a carenza di bioflavonoidi e vitamina C, capaci di smorzare l'efficienza del sistema immunitario, il quale, invece, per mantenere costante la sua attività, e dato che si allerta anche per minimi stimoli irritativi, abbisogna di un apporto adeguato di micronutrienti e di *fitochemicals*, altrimenti va incontro con facilità ad in-

MIGNINI Market
Tutta Natura

Mangimi naturali prodotti per l'agricoltura tutto per cani e gatti orto

TOELETTATURA PER CANI E GATTI

CANIS ET FELIS

Il Giardino delle Fate

Via III Settembre, 122 Dogana - RSM Tel. 0549.905661 di fronte centro comm.le Atlante