



LE SCHEDE DEL PUNTO INFORMATIVO .20

Alimentazione e Prevenzione .11

Vitamine: A e C

VITAMINA A

La **zucca**, un cibo prezioso tutto da scoprire. Può essere utilizzata in moltissime ricette, appagando il gusto e la vista. Ma soprattutto fa bene. Grazie principalmente al suo contenuto di vitamina A, indispensabile per la crescita, la vista aumenta le difese immunitarie, è antiossidante e aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari e i tumori. Inoltre non si altera con la cottura permettendo all'organismo una buona assimilazione dei carotenoidi contenuti nella zucca, trasformati in vitamina A nel nostro corpo. Approfittiamo, quindi, di questo gradevole e fondamentale ortaggio dando libero sfogo alla nostra fantasia nella preparazione di minestre, tortelli, purea, risotti e contorni.

Difendiamo le arterie

La dieta è la migliore "medicina" per difenderci da molte malattie, in particolare quelle cardiovascolari.

Associando anche sane abitudini di vita le nostre coronarie possono dormire "sonni tranquilli".

Esaminiamo insieme poche regole fondamentali:

- **controllare i grassi** - soprattutto quelli saturi contenuti in formaggi, burro, salumi e carni rosse; evitare i cibi ricchi di colesterolo come uova e cervello; consumare in abbondanza frutta e verdura che mantengono pulite le arterie;



- **controllare il sale** - se si superano i 4/5 g di sale al giorno aumenta la pressione del sangue e si induriscono le arterie;
- **molta vitamina E** - esercita un'azione antiossidante e anti-aterosclerosi. La troviamo in prevalenza negli oli, nel germe di grano e nelle insalate;
- **si alla dieta mediterranea** - è benefica per il cuore, soprattutto consumare con regolarità (due o tre pasti la settimana) pesce azzurro i cui acidi grassi polinsaturi hanno proprietà fluidificanti, antiaggreganti, riducono i trigliceridi in eccesso proteggendo il cuore dall'infarto;
- **no al fumo** - fumare aumenta cinque volte il rischio di malattie cardiovascolari. La nicotina fa aumentare la pressione arteriosa e fa diminuire il colesterolo "buono" HDL. Favorisce, inoltre la formazione di trombi.

VITAMINA C

Quanto sia preziosa la Vitamina C o Acido Ascorbico lo abbiamo ricordato più volte e numerose ricerche effettuate da organi sanitari di diversi Paesi ne hanno ormai decretato le indispensabili proprietà.

I dati statistici dimostrano chiaramente che chi consuma in ab-





bondanza vegetali ad alto contenuto di Vitamina C corre meno rischi di ammalarsi di disturbi cardiovascolari.

Non solo. L'Istituto dei Tumori da anni insiste sulle doti antiossidanti di questa sostanza in grado di contrastare l'insorgenza del cancro.

Questo è possibile in quanto la Vitamina C aumenta le difese immunitarie perché contrasta la formazione nel nostro organismo dei radicali liberi, particelle che causano l'invecchiamento delle nostre cellule e favoriscono le malattie.

Inoltre migliora l'assorbimento del ferro, necessario per il sangue, protegge le pareti venose e stimola la produzione di collagene (elemento protettivo che mantiene la pelle elastica e contrasta la formazione di rughe).

La dose giornaliera raccomandata va da un minimo di 60/80 mg (dose fissata dalle autorità occidentali) fino a 200 mg, come raccomanda l'Istituto nazionale della Sanità degli Stati Uniti e il premio Nobel Linus Pauling.

Consumate, quindi, in abbondanza tutti gli alimenti ricchi di Vitamina C facendo attenzione a non disperderne il contenuto adottando alcune precauzioni dato che la Vitamina C è idrosolubile e viene distrutta dal calore, dall'aria e dalla luce:

- mangiare frutta e insalate subito dopo averle preparate;





- bere spremute o succhi di frutta e verdura appena pronti;
- preferire vegetali crudi;
- conservare gli ortaggi in frigorifero ma consumarli rapidamente;
- lavare in fretta le verdure, tagliarle quanto basta e cuocere in poca acqua già bollente;
- la cottura a vapore è da preferirsi, in ogni caso non lessare eccessivamente i vegetali.

Fonte di questa Scheda:

Fondazione Centro Cardiologia e Cardiochirurgia A. De Gasperis

<http://www.degasperis.it/home.asp>

Data di compilazione della Scheda: Febbraio 2007

A cura di Elena Cervi - Biblioteca Medica

Arcispedale Santa Maria Nuova Reggio Emilia - <http://biblioteca.asmn.re.it>

Punto di Informazione per Pazienti - Biblioteca Medica - ASMN Reggio Emilia.