

Da Vinci, robot in camice bianco

In Humanitas Mater Domini
nuove tecnologie e metodi innovativi
nel campo della diagnosi e della cura
del tumore alla prostata

**Tumore alla prostata:
un robot lo cura**

**Ipertrofia prostatica: benigna,
ma da non sottovalutare!**

**Curiamo la pelle...
Curiamo noi stessi**

**Alluce valgo
non mi fai paura!**

**Ernia del disco?
Un centro per curarla**

La salute in un bicchiere di...

**Senologia: un riconoscimento
di eccellenza**

Vene varicose addio

Proctologia: la diagnosi è a 360°

**Humanitas Mater Domini:
i colori che ti guidano**



La salute in un bicchiere di...

I preziosi consigli della dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'Ambulatorio di Nutrizione e Salute di Humanitas Mater Domini.



LA RICETTA: UN CENTRIFUGATO DRENANTE

La soluzione perfetta per coloro che soffrono di ritenzione idrica:

- 2 fette di ananas
- 1 finocchio piccolo
- l'interno di un cetriolo
- zenzero a piacere.

...ACQUA

“Bere, bere molto”... È da sempre questo l'invito rivolto dagli specialisti.

Ma conosciamo veramente l'acqua, le sue virtù, quando sorseggiarla e come sceglierla? L'acqua disseta il nostro corpo, favorisce la diuresi e quindi l'eliminazione dei liquidi, regola la temperatura corporea, lubrifica i tessuti, i muscoli e le articolazioni.

“Il consiglio è quello di berne almeno un litro, un litro e mezzo al giorno, sin dal mattino appena svegli: a piccoli sorsi, un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente, magari con qualche goccia di succo di limone, depura a fondo l'organismo.

È bene ricordare che è importante bere durante l'arco dell'intera giornata, e non solo quando si avverte lo stimolo delle sete”, spiega la nutrizionista.

Se si è “pigri”, un piccolo trucco per aiutarsi a bere più frequentemente è quello di tenere una bottiglia d'acqua con sé, in borsa se si è fuori casa, o sulla propria scrivania mentre si è al lavoro. Berne un sorso ogni tanto è un toccasana per la nostra salute.

QUALE SCEGLIERE?

La distinzione classica è quella fra: acqua senza bollicine, acqua frizzante (addizionata con anidride carbonica) e acqua efferve-

scente naturale (già leggermente frizzante alla sorgente).

“Tutte dissetano allo stesso modo, è solo un discorso di preferenza. Occorre però sapere che l'acqua gassata facilita sì la digestione, ma può provocare aerofagia (aria nella pancia) e conseguenti gonfiori addominali. Oltre a questa classificazione ne esiste una più specifica, per la quale, le acque sono suddivise in base al contenuto minerale. Per individuare l'acqua più adatta a noi quindi, il consiglio è quello di conoscere le sue caratteristiche e proprietà che variano appunto secondo il tipo e la quantità di sali minerali presenti”, afferma la specialista.



Elisabetta Macorsini

LE VIRTÙ DEI SALI MINERALI

Si sente molto spesso parlare di sali minerali. Ne conosciamo davvero le proprietà? Dovremmo, perché sono importanti nella scelta dell'acqua.

Le acque calciche, con calcio superiore a 150mg/l, sono consigliate ai bambini o alle persone anziane che soffrono di osteoporosi perché solitamente ne sono carenti, oppure alle donne durante il periodo della gravidanza e l'allattamento.

Le acque calciche e quelle che contengono bicarbonato superiore a 600mg/l, favoriscono la digestione e stimolano la funzionalità di fegato e reni.

Le acque sodiche, con sodio maggiore a 200mg/l, sono indicate agli sportivi perché favoriscono la capacità di reazione nervosa e muscolare, mentre quelle a basso contenuto di sodio (< 20mg/l) sono consigliate durante le diete dimagranti oppure a coloro che soffrono di pressione alta (ipertensione). Favoriscono, inoltre, il drenaggio dei ristagni liquidi nei tessuti, una delle principali cause della tanto odiata cellulite.

Le acque solfate (Solfati > a 200mg/l) sono consigliate in caso di disturbi gastrointestinali e stitichezza.

Le proprietà delle acque, con cloruro superiore a 200 mg/l, sono principalmente riequilibranti per intestino, vie biliari e fegato, mentre quelle magnesiche con quantità di magnesio superiore a 50mg, sono d'aiuto per prevenire crampi muscolari, apatia e incapacità di concentrazione.

Le ferruginose (ferro bivalente > a 1mg/l) sono utili a coloro che soffrono di anemia, deperimento organico e ipertiroidismo.

...SPREMITA DI ARANCIA

Il colore arancio spicca tra la frutta e la verdura di stagione sui banchi di mercati e supermercati. È il colore tipico delle arance, che finalmente deliziano il nostro palato e l'organismo con succose spremute.

Per colazione o per uno spuntino pomeridiano...come resistere?

"Consumare arance fa molto bene. Sono frutti ricchi di acqua (circa il 90% del peso totale) e non contengono grassi. Hanno pochissime proteine (0,5-0,8%), ma apportano sufficienti quantità di zuccheri semplici (6-9%) tali da fornire un buon rifornimento di energia. Sono un buon mix di vitamine: Vitamina C che aiuta a rinforzare le difese immunitarie, Vitamina A, protettrice di pelle e mucose e Vitamine del gruppo B (soprattutto B1 e B2), che favoriscono l'utilizzazione dei nutrienti per la produzione di energia e regolano l'appetito", spiega la specialista.

Le arance sono ricche anche di sali minerali: potassio (mantiene ben idratate le cellule), rame (costituente di pelle e capelli), magnesio (potente antiossidante). Nelle arance sono presenti anche pectina, una fibra utile per la funzionalità intestinale, e citroflavonoidi che contrastano la fragilità capillare e tutte le forme di invecchiamento organico.

SONO TUTTE UGUALI?

Le arance non sono tutte uguali. La varietà "pigmentate" sono tra le più pregiate per il sapore dolce e per la loro colorazione inten-



sa che indica il contenuto in antocianine e bioflavonoidi, sostanze che svolgono un'azione protettiva e antinvecchiamento. Si trovano in commercio da dicembre fino a marzo circa, sono le più diffuse sul mercato italiano e vengono coltivate nel nostro paese, soprattutto al sud e in alta quota.

ELISIR PER TUTTI I GIORNI?

"La spremuta di arance è un toccasana per la salute. Contiene però una certa dose di zuccheri e, per tale motivo, le persone in sovrappeso e quelle diabetiche devono assumerla con attenzione. Si tratta, inoltre, di un alimento tendenzialmente acido, che può provocare qualche difficoltà digestiva a coloro che soffrono di bruciori di stomaco. Il consiglio è dunque quello di berla dopo aver mangiato qualcosa, come ad esempio delle fette biscottate", afferma la dottoressa Macorsini.

A parte questi consigli, si può consumare la spremuta anche tutti i giorni. L'ideale è berla a colazione, accompagnandola con fette biscottate e marmellata oppure come spuntino di metà mattina o pomeriggio. Non aggiungiamo zucchero, perché l'arancia, come tutta la frutta, è già zuccherina.

Attenzione! Non prepariamo la spremuta in anticipo: va bevuta appena preparata perché le vitamine contenute nelle arance si degradano rapidamente a contatto con l'ossigeno, la luce e il calore.

...CENTRIFUGATO DI FRUTTA E VERDURA

Sono bevande molto salutari per il nostro organismo, validi sostitutivi di qualsiasi bevanda rinfrescante, ma soprattutto offrono un maggiore apporto di nutrienti (come le vitamine), i sali minerali e molte sostanze biologiche attive (quali gli acidi organici, i principi aromatici, gli enzimi, gli antiossidanti, ecc.).

Gli estratti di frutta e di verdura non hanno eguali per le loro proprietà: contengono elementi nutritivi ad alta concentrazione e so-

no di rapida assimilazione per l'organismo.

La loro preparazione è molto semplice e veloce. Gli ingredienti base sono principalmente frutta e verdura, ma è possibile aggiungere anche semi oleosi, spezie, erbe aromatiche, germogli e frutta essiccata.

CONSIGLI PER UNA CENTRIFUGA AL TOP

Nella scelta e preparazione delle centrifughe, ecco alcuni suggerimenti:

- Acquistate preferibilmente gli alimenti da agricoltura biologica: garantiscono un maggior apporto di principi nutritivi;
- Usate il più possibile frutta e verdura di stagione;
- Scegliete vegetali maturi e non avvizziti: la concentrazione dei nutrienti è strettamente legata alla freschezza degli alimenti;
- Bevetevi il succo subito dopo l'estrazione perché così sono preservati gli elementi nutritivi;
- Consumate i succhi preferibilmente prima dei pasti o a stomaco vuoto in qualsiasi momento della giornata;
- Non conservate in frigorifero gli estratti vegetali per evitare che le loro proprietà diminuiscono, oltre al rischio che si anneriscano velocemente;
- I succhi estratti hanno una densità e gusto differente a seconda degli ingredienti utilizzati. Si può sempre utilizzare un po' di acqua per diluirli oppure scegliere altre tipologie di miscugli di vari concentrati, possibilmente però senza addolcirli.

"È importante ricordare che i centrifugati vegetali non sono da considerarsi sostitutivi delle consigliate e raccomandate 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, che invece garantiscono la corretta assunzione di fibra alimentare persa attraverso l'estrazione dei succhi. Tuttavia possiamo affermare che questi estratti sono un vero e proprio elisir di benessere e vitalità, un reale brindisi alla salute a cui non rinunciare!", conclude la nutrizionista Macorsini.

