

# In tavola, l'autunno "caldo" della salute



Dal bordeuax all'ocra: le tonalità accese di frutta e ortaggi di stagione incantano gli occhi. E fanno bene al cuore. Letteralmente, nel caso di melograne e zucche. E non solo, se si attinge all'intero paniere...

*di Eliana Liotta - foto di Christopher Testani*

## Castagne, l'idea giusta dopo aver fatto sport

*Ricche di amidi e di carboidrati complessi che le avvicinano al pane, hanno però anche molte fibre*

«L' autunno è una seconda primavera, quando ogni foglia è un fiore» scriveva Albert Camus. Come stagione di mezzo, si trascina i sapori succosi dell'estate e anticipa i vegetali dell'inverno. La tavolozza di colori però è tutta sua, con quella preminenza di sfumature dall'ocra al bordeaux che non è solo delle foglie ma pure di molta frutta e verdura. Arancio come i cachi, le zucche, i mandarini e le arance. Scarlatto e amaranto come le melagrane, i lamponi, il cavolo cappuccio e il radicchio.

Le tinte dipendono soprattutto da due pigmenti: il betacarotene e le antocianine, pittrici delle gradazioni dal rosso al blu. Tutti questi fitocomposti, prerogativa delle piante, sembrerebbero apportare vantaggi innumerevoli al nostro organismo. Ma va detto che è sempre il mix unico e misterioso di un frutto o di una verdura a dare i vantaggi alla salute nel lungo termine.

### La zucca e la pelle

La zucca, tra gli ortaggi, è seconda solo alle carote per quantità di betacarotene, che viene in parte convertito dal nostro organismo in vitamina A, importante per la vista, le ossa, la pelle e il sistema immunitario.

Una passata arancione scalda l'autunno e ai fornelli non si disperdono le virtù del vegetale. I carotenoidi, la grande famiglia cui appartiene il betacarotene, sono molto resistenti alle alte temperature e, anzi, con il calore aumenta la loro biodisponibilità. È rapidissimo prepararsi una crema con pezzi di zucca e scalogno, olio extravergine, un po' di brodo vegetale o acqua, da frullare alla fine. Un pizzico di cannella e un cucchiaino raso di yogurt bianco sul piatto possono completare la pietanza.

### I cachi e il cuore

È sempre il betacarotene a dare il bel colore arancione ai frutti autunnali

La grande quantità di amidi avvicina le castagne, tipico frutto autunnale, ai cereali e ancora di più al pane. È una bella idea mangiarle al vapore o arrostiti come spuntino dopo lo sport ma anche a pezzetti in una zuppa di legumi o in una crema di zucca.

Le castagne sono ottime fonti

di carboidrati complessi e pure di fibra alimentare, che è pari all'11 per cento del frutto, ovvero 11 grammi ogni 100 di prodotto. La presenza di fibra smorza l'indice glicemico oltre a essere protettiva per il colon-retto. La farina è da provare per la pasta e per dolci light.

li per eccellenza, i cachi. La loro pianta è apprezzata da centinaia e centinaia di anni dalla medicina tradizionale cinese, che la impiega per il trattamento di pressione alta e angina, e oggi si ama definirli "albero della pace", perché fu tra le poche specie a sopravvivere al bombardamento atomico di Nagasaki, nell'agosto del 1945.

Sarebbe un peccato perdersi i cachi nel timore che il contenuto zuccherino alteri la bilancia, perché gli scienziati ne esaltano la ricchezza di vitamine e di polifenoli.

Per la precisione, contengono fisetina e catechine, tutte molecole che paiono svolgere, in studi di laboratorio, azioni protettive per il sistema cardiocircolatorio e nei confronti di alcuni tipi di cancro.

Il frutto è dolcissimo, è vero, ma non è come mangiare una caramella: è composto per oltre l'80 per cento da acqua e ha tanta fibra, che possiede la capacità di frenare l'assorbimento del glucosio.

Tra gli atout c'è la vitamina A sotto forma di retinolo, chiamato così per la sua azione specifica sulla retina, quindi sulla visione. E spicca la vitamina C, altra ancella delle nostre difese personali contro virus e batteri.

### I mandarini e i polmoni

Sempre il giallo e l'arancione dominano sull'arrivo, in autunno, di pompelmi, mandarini e arance. Quanto è importante assumere i loro pigmenti? Non è semplice nelle ricerche isolare i vantaggi di una molecola da altri fattori ambientali e alimentari, ma sono molto studiate le influenze positive dei cibi con betacarotene nella prevenzione delle patologie cardiovascolari e dei tumori dell'apparato respiratorio e digerente.

### Le arance e l'esofago

Tutti gli agrumi, come si sa, regalano tanta vitamina C, contenuta sia nel succo sia nella scorza. Un'arancia copre addirittura i due terzi del fabbisogno giornaliero (che è di 85 milligrammi per le donne e di 105 milligrammi per gli uomini).

Il micronutriente è famoso perché innalza le barriere del sistema immunitario, ma le malattie causate da un virus, come l'influenza o il Covid, sono molto contagiose e la tavola non può farle scansare del tutto. Purtroppo. È corretto dire che l'alimentazione sana, con cibi ricchi di vitamina C, contribuisce al funzionamento delle nostre difese. Combattiamo meglio.

Le arance, poi, contengono oltre 200 tipi di polifenoli, magnesio, potassio, selenio, terpeni (che profumano la scorza dell'odore caratteristico). In base a una revisione scientifica condotta in Australia, tutte le varietà potrebbero addirittura arrivare a dimezzare il rischio di tumore per la bocca, l'esofago e lo stomaco.

### Le melagrane e il microbiota

Finisce spesso nei laboratori anche il frutto dell'albero «dai bei vermigli fior», come lo definì Giosuè Carducci in quella poesia tristissima che è *Pianto antico*. Una sola melagrana, simbolo antichissimo di ricchezza e di fertilità, può racchiudere 600 gemme color rubino. I pittori sono le antocianine,

SEQUE

## Perché l'uva fa bene (e non rovina la dieta)

*L'elenco dei benefici è lungo: protegge il cuore, contrasta i processi infiammatori grazie alle antocianine e forse perfino l'invecchiamento cellulare. Ma come la mettiamo con gli zuccheri? Basta non superare le dosi (qui) consigliate*

no pigmenti adorati dagli scienziati perché, una volta incamerati nel nostro organismo, parrebbero spegnere l'infiammazione cronica e proteggere il cuore.

Ma nei semi dalla polpa croccante e nei buccini, si nascondono anche altri pigmenti: gli ellagitannini. Questi fito- composti piacciono ai batteri della flora intestinale o microbiota. Li mangiano, e li trasformano in metaboliti, in prodotti del loro metabolismo: i polifenoli. Studi recenti in vitro hanno messo in luce le loro capacità antitumorali e antimicrobiche, da confermare con ulteriori approfondimenti.

### Lamponi e lo stomaco

Gli ellagitannini tipici delle more e dei lamponi si trovano anche nei frutti di bosco. Sembrerebbe che siano questi composti a innescare un meccanismo capace di spegnere la gastrite: come ha evidenziato l'Università degli Studi di Milano in una sperimentazione pubblicata su *PLoS One*, mangiare in maniera costante lamponi e more placa l'infiammazione dello stomaco. Può essere utile un'informazione, quando le bacche non sono più di stagione: un'analisi di tecnologie alimentari ha verificato che nella marmellata di lamponi l'acido ellagico aumenta fino a raddoppiare rispetto al frutto fresco.

A dare il colore sono ancora

I grappoli d'uva sono il simbolo dell'autunno e dell'abbondanza. Le evidenze scientifiche più solide sui benefici nutrizionali riguardano la protezione del cuore, attribuibili al contenuto elevatissimo di sostanze antiossidanti quali i polifenoli. Di cui il più famoso è il resveratrolo. Questo composto, negli studi su cellule umane

e sui moscerini della frutta, sembra attivare i cosiddetti geni della longevità, con un effetto doppio: stimolare un meccanismo di riparazione dei danni cellulari e attivare vie del metabolismo che promuovono nel corpo l'uso delle riserve di grasso. L'uva nera, poi, contiene altre molecole smart, le antocianine, e nell'insieme una quantità

di fitocomposti fino a sei volte superiore rispetto alla uva bianca. La concentrazione più alta si trova nella buccia, che dunque non si dovrebbe scartare. Gli acini sono zuccherini, certo, ma non è il normale consumo di frutta che fa ingrassare. In assenza di patologie specifiche anche un grappolo al giorno, in stagione, è il benvenuto.

una volta le antocianine, possibili scudi dell'apparato cardiovascolare. Si potrebbe immaginarle a fare massaggi alle pareti dei vasi sanguigni (endotelio), rinvigorendo vene, arterie e capillari. Non a caso i frutti di bosco vengono consigliati come rimedio naturale quando le gambe sono gonfie e pesanti.

In tutte le operazioni le antocianine sono aiutate dalle altre sostanze, perché more e lamponi saranno piccoli ma hanno una concentrazione pazzesca di molecole, dai fenoli come i tannini alla vitamina C.

### I cavoli viola e le difese

A proposito: pochi lo sanno, ma le brassicacee o crucifere, ossia la grande famiglia dei cavoli, contengono vitamina C come le arance. E custodiscono i glucosinolati, sostanze indagate in am-

bito oncologico. Per esempio, in una revisione di vari studi dell'Università olandese di Wageningen, sono state prese in esame alcune ricerche che mostrano come aumentare il consumo di broccoli o kale possa abbassare l'incidenza di tumore a polmone, pancreas, vescica, prostata, tiroide, pelle, stomaco, seno. Non esiste ancora quella che gli scienziati definiscono un'evidenza convincente, ma molti indizi.

Il cavolo cappuccio rosso, o cavolo viola, batte la concorrenza dei "cugini" su un punto: a differenza di cime di rapa o cavolini di Bruxelles, è ridondante anche di antocianine, pigmenti dalle acclamate possibili virtù. Tagliare le sue foglie e gustarle crude in insalata è il modo ideale per ingerire l'intero bagaglio nutrizionale, inclusa la vitamina C, che altrimenti si degrada con la cottura. Ma è accettabile la stufatura in pentola per breve tempo e in un filo d'acqua.

### Il radicchio e la linea

In insalata finisce di solito il radicchio rosso, che ai benefici delle antocianine aggiunge quelli dell'acido cicorico, responsabile del gusto un po' amaro. Formato al 94 per cento da acqua, 13 calorie appena, l'ortaggio è zeppo di fibre, favolose per regolare l'equilibrio intestinale e per dare un senso di sazietà precoce. Ultimi complimenti al radicchio, in tutte le sue varietà, di stagione da ottobre ad aprile: possiede una ragguardevole quantità di sali minerali, specialmente



Eliana Liotta  
è giornalista, scrittrice  
e divulgatrice scientifica.

La revisione scientifica  
della rubrica è di Elisabetta  
Macorsini, biologa nutrizionista  
di Humanitas.