

Il quiz alimentare della salute! – parte 1

 **Rossana Madaschi**

Anno nuovo, dieta nuova e... tanta salute! Scoprite anche questo mese alcuni luoghi comuni dell'alimentazione con il quiz del **“Vero o Falso?”**

- 1) Il carciofo migliora il funzionamento dell'intestino.
- 2) Il grasso viscerale in eccesso aumenta il rischio di patologie.
- 3) Le foglie di alloro hanno proprietà lassative.
- 4) La vitamina C aiuta a combattere l'influenza.
- 5) La dieta vegana è controindicata per le donne in gravidanza.
- 6) Il fumo riduce la pressione sanguigna.
- 7) Dimagrire è inutile perché prima o poi si recupera tutto il peso perso.

Risposte

- 1) Vero. Questo vegetale fornisce un buon contenuto di fibre che aiuta la pulizia dell'intestino prevenendo la formazione dei tumori al colon. Il carciofo apporta poche calorie e aumenta anche il senso di sazietà tenendo a bada l'apporto calorico.
- 2) Vero. Il tessuto adiposo addominale circonda gli organi interni e si può anche valutare misurando la circonferenza vita. I valori di riferimento a medio pericolo sono superiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna, ad alto rischio superiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna.
- 3) Falso. Questa erba aromatica ha proprietà astringenti, diuretiche e carminative (riduce i gas intestinali). L'olio, estratto da questo vegetale, può invece essere utilizzato per uso esterno per lenire i dolori muscolari e trattare le infiammazioni articolari.
- 4) Vero. Durante uno stato influenzale è necessario introdurre cibi con elevate quantità di vitamina C anche per aumentare le nostre difese immunitarie. Favorite quindi ad esempio il consumo di arance, kiwi, mandarini e tutte le varietà dei cavoli a crudo.
- 5) Falso. Un'alimentazione completamente a base vegetale, se seguita in modo equilibrato con i consigli di medici e nutrizionisti, può garantire tutti i nutrienti dei quali necessita la donna in gravidanza senza alcuna carenza.
- 6) Falso. Il fumo di sigarette altera i valori pressori oltre a procurare danni permanenti ai vasi arteriosi, come perdita di elasticità e lesioni alle cellule endoteliali con rischio trombotico.
- 7) Falso. Ignorare o sottovalutare le conseguenze dell'eccesso di peso è sbagliato perché potrebbe favorire numerose patologie. Tuttavia è ovvio che se al termine di una perdita di peso si riprendono le abitudini alimentari errate, si riacquista in breve tempo il peso perso e forse qualcosa in più!

Buon 2023 e buona salute a tutti!

Rossana Madaschi
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it