

BENESSERE NUTRIZIONALE · ALIMENTAZIONE FUNZIONALE

Schedario degli alimenti funzionali

Pomodoro · Licopene

Carotenoide che dà il colore rosso al pomodoro; alcuni studi clinici d'intervento indicano un modesto effetto favorevole su pressione arteriosa e colesterolo LDL¹.

Fonti: ¹ Cheng et al., Atherosclerosis 2017 – meta-analisi di studi d'intervento

Come usarlo: Meglio con olio EVO, che aumenta l'assorbimento del licopene (classico: pomodoro + EVO + basilico).

Curcuma · Curcumina

Polifenolo con azione antinfiammatoria: può ridurre i marcatori di infiammazione e migliorare il controllo glicemico¹, ridurre il grasso epatico² e abbassare leggermente colesterolo totale e LDL³.

Fonti: ¹ Lee & Kim, Nutrients 2024 – umbrella review di meta-analisi di RCT · ² Jalali et al., Complement Ther Med 2020 – meta-analisi di RCT (NAFLD) ·

³ Musazadeh et al., Nutr Metab Cardiovasc Dis 2022 – umbrella meta-analisi di RCT

Come usarlo: Aggiungila a zuppe, verdure o risotti insieme a pepe nero e a un grasso (olio): aumentano la biodisponibilità della curcumina.

Tè Verde · Catechine (Epigallocatechina gallato)

Polifenolo del tè verde; può favorire un lieve aumento del dispendio energetico¹ e un piccolo miglioramento della glicemia².

Fonti: ¹ Hursel et al., Obes Rev 2011 – meta-analisi (catechine e dispendio energetico) · ² Zheng et al., Am J Clin Nutr 2013 – meta-analisi di RCT (tè verde e glicemia)

Come usarlo: Non esagerare: in rari casi di sovradosaggio può essere epatotossico. Da evitare insieme al farmaco Bortezomib.

Semi di Lino · Lignani e Omega-3

I semi di lino macinati possono contribuire a ridurre il colesterolo¹.

Fonti: ¹ Hadi et al., Pharmacol Res 2020 – meta-analisi dose-risposta di 62 RCT

Come usarlo: Meglio macinati, aggiunti a yogurt, porridge o insalate.

Kefir e Yogurt · Probiotici (fermenti vivi)

Alimenti fermentati con fermenti vivi: possono aumentare la diversità del microbiota intestinale e ridurre l'infiammazione¹; alcuni ceppi probiotici possono ridurre frequenza e durata delle infezioni delle vie respiratorie².

Fonti: ¹ Wastyk et al., Cell 2021 – studio dietetico randomizzato (alimenti fermentati) · ² Hao et al., Cochrane 2015 – revisione sistematica di RCT

Come usarlo: Cibi fermentati naturali nella dieta; attenzione al lattosio del kefir di latte se sei sensibile ai FODMAP.

Pesce grasso (Omega-3) · Omega-3 EPA e DHA

Riducono i trigliceridi¹ e possono contribuire modestamente ad abbassare la pressione² e a migliorare la funzione dell'endotelio³; solo ad alte dosi di EPA su prescrizione riducono gli eventi cardiovascolari nei pazienti ad alto rischio⁴.

Fonti: ¹ Wang et al., J Am Heart Assoc 2023 – meta-analisi dose-risposta di RCT · ² Miller et al., Am J Hypertens 2014 – meta-analisi di RCT (pressione) · ³ Wang et al., Atherosclerosis 2012 – meta-analisi di RCT (funzione endoteliale) · ⁴ Hu et al., J Am Heart Assoc 2019 – meta-analisi di 13 RCT (esiti cardiovascolari)

Come usarlo: Salmone, sgombrò, aringhe, acciughe 2-3 volte a settimana; le noci apportano Omega-3 vegetale cardioprotettivo.

Aglio e Cipolla · Composti solforati (Allicina, Garlicina)

L'aglio può contribuire ad abbassare la pressione¹ e a ridurre il colesterolo LDL, e in misura minore i trigliceridi²; contiene inoltre fruttani, fibre di tipo prebiotico.

Fonti: ¹ Ried et al., Exp Ther Med 2020 – meta-analisi (aglio e pressione) · ² Zeng et al., J Sci Food Agric 2012 – meta-analisi di RCT (aglio e lipidi)

Come usarlo: L'aglio crudo schiacciato sprigiona più Allicina; per chi non lo tollera esistono estratti di aglio invecchiato. Ricchi di fruttani: non ideali nelle prime fasi Low FODMAP.

Cioccolato fondente (Cacao) · Flavonoidi (epicatechina), teobromina

I flavonoidi del cacao migliorano la funzione endoteliale¹ e possono abbassare lievemente la pressione²; possibile lieve effetto positivo sull'umore³.

Fonti: ¹ Sun et al., Food Funct 2019 – meta-analisi di RCT (cacao e funzione endoteliale) · ² Ried et al., Cochrane 2017 – revisione Cochrane (cacao e pressione) · ³ Scholey et al., J Psychopharmacol 2010 – RCT (cacao e umore)

Come usarlo: Un quadretto all'85% di cacao apporta antiossidanti; considera comunque l'apporto calorico.

Frutti di bosco e frutta colorata · Antociani (flavonoidi)

Pigmenti flavonoidi idrosolubili di frutti di bosco, ribes, ciliegie, uva nera e cavolo rosso; studi randomizzati indicano che riducono alcuni marcatori di stress ossidativo¹.

Fonti: ¹ Fallah et al., J Funct Foods 2020 – meta-analisi di RCT (antociani)

Come usarlo: «Mangiare arcobaleno»: più colori = più composti protettivi.

Cipolla rossa, capperi, radicchio · Quercetina

Flavonoide presente anche in uva e mirtillo, studiato per un possibile effetto antinfiammatorio (modesta riduzione della proteina C-reattiva, con integrazione ad alte dosi)¹.

Fonti: ¹ Mohammadi-Sartang et al., Eur J Clin Nutr 2017 – meta-analisi di RCT (quercetina, PCR)

Come usarlo: Alimenti colorati da usare a crudo per condire e insaporire.

Broccoli e cavoletti · Sulforafano (isotiocianati)

Verdure crucifere ricche di sulforafano: il loro consumo regolare è associato, negli studi di popolazione, a un minor rischio di alcuni tumori, in particolare dello stomaco¹ e del colon-retto².

Fonti: ¹ Wu et al., Cancer Sci 2013 – meta-analisi di studi epidemiologici (tumore gastrico) · ² Wu et al., Ann Oncol 2013 – meta-analisi di studi osservazionali (colon-retto)

Come usarlo: Cottura breve al vapore per preservare i composti; ottimi stufati.

Spinaci e uova · Luteina e Zeaxantina

Carotenoidi che si accumulano nella retina; l'integrazione (studio clinico AREDS2) è associata a un possibile beneficio per la macula nelle persone a rischio di degenerazione maculare senile¹.

Fonti: ¹ AREDS2 Research Group, JAMA 2013 – RCT (luteina/zeaxantina, DMLE)

Come usarlo: Spinaci a crudo o saltati; le uova (1-4 a settimana) apportano anche luteina.

Zenzero · Gingerolo

Il gingerolo ha proprietà antinfiammatorie¹ e antiossidanti² osservate nell'uomo; è efficace contro la nausea, in particolare quella gravidica³, e può favorire lo svuotamento gastrico⁴.

Fonti: ¹ Morvaridzadeh et al., Cytokine 2020 – meta-analisi di RCT (infiammazione) · ² Sheikhhossein et al., Clin Nutr ESPEN 2021 – meta-analisi di RCT (stress ossidativo) · ³ Viljoen et al., Nutr J 2014 – meta-analisi di RCT (nausea in gravidanza) · ⁴ Hu et al., World J Gastroenterol 2011 – RCT crossover (motilità gastrica)

Come usarlo: Fresco grattugiato o in tisana.

Cannella · Polifenoli

I polifenoli della cannella possono contribuire al controllo della glicemia, con effetti però modesti e non costanti negli studi¹.

Fonti: ¹ Zarezaadeh et al., Diabetol Metab Syndr 2023 – umbrella meta-analisi (cannella, glicemia)

Come usarlo: Spolverata su yogurt, porridge o frutta cotta, senza aggiungere zucchero.

Peperoncino · Capsaicina

La capsaicina può aumentare leggermente il dispendio energetico e l'ossidazione dei grassi (effetto modesto)¹.

Fonti: ¹ Ludy et al., Chem Senses 2012 – rassegna/meta-analisi (capsaicina e dispendio energetico)

Come usarlo: Come sostituto del sale per insaporire i piatti.

Rosmarino e salvia · Acido rosmarinico

Il rosmarino è ricco di acido rosmarinico; alcuni studi suggeriscono un possibile effetto positivo su umore e attenzione¹.

Fonti: ¹ Moss et al., Int J Neurosci 2003 – RCT (aroma di rosmarino, umore/cognizione)

Come usarlo: Erbe aromatiche da usare al posto del sale per ridurre il sodio.

Olio extravergine di oliva · Oleocantale, polifenoli, Vitamina E

Ricco di polifenoli (idrossitiroso), vitamina E e grassi monoinsaturi: i suoi polifenoli aiutano a proteggere i grassi del sangue dallo stress ossidativo¹ e hanno mostrato effetti antinfiammatori²; nell'ambito di una dieta mediterranea è associato a una migliore salute cardiovascolare³. Aggiunto al pomodoro ne aumenta l'assorbimento del licopene⁴.

Fonti: ¹ Reg. (UE) 432/2012 – claim autorizzato (polifenoli dell'olio d'oliva e lipidi ematici) · ² Schwingshackl et al., Nutrients 2015 – meta-analisi di RCT (olio d'oliva e infiammazione) · ³ Estruch et al., N Engl J Med 2018 – RCT PREDIMED · ⁴ Fielding et al., Asia Pac J Clin Nutr 2005 – trial (pomodoro con olio e licopene)

Come usarlo: A crudo per condire; è la base di tutti i «mix funzionali» mediterranei.

Cereali integrali + legumi · Fibre e fitonutrienti

Insieme completano il profilo degli aminoacidi essenziali¹; le loro fibre nutrono il microbiota intestinale², rendono più graduale la risposta glicemica dopo i pasti³ e favoriscono la regolarità intestinale⁴.

Fonti: ¹ FAO/WHO/UNU – Fabbisogni di proteine e aminoacidi, WHO TRS 935 (2007) · ² So et al., Am J Clin Nutr 2018 – meta-analisi di RCT (fibre e microbiota) · ³ Jenkins et al., Arch Intern Med 2012 – RCT (legumi e diabete tipo 2) · ⁴ van der Schoot et al., Am J Clin Nutr 2022 – meta-analisi di RCT (fibre e stipsi)

Come usarlo: Abbinamento classico: es. orzo/farro + fagioli o lenticchie.

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.