

CONSIGLI PER L'AUTUNNO

Come favorire un benefico cambio di stagione!

“L'autunno è il silenzio prima dell'inverno” (Proverbio Francese)

Dopo le lunghe giornate estive, le vacanze e il riposo, l'arrivo dell'autunno ci impone un cambiamento di abitudini tutt'altro che facile: non dobbiamo farci trovare impreparati di fronte ai primi “assalti” di virus e batteri, quindi sarà importante scegliere con cura e giudizio gli alimenti adatti alla difesa del nostro organismo, spesso integrarli con vitamine e minerali naturali, fare un po' di movimento senza stancarsi, riposare bene la notte, adottare insomma uno stile di vita sano e...autunnale!

I nuovi ritmi e le difese immunitarie

Il nostro corpo deve riabituarsi allo stress della sveglia mattutina, deve ricominciare a spostarsi in mezzo al traffico e allo smog, mantenere la concentrazione richiesta dallo studio, dallo sport, dal lavoro.



Un vero e proprio stress quotidiano, a volte mal sopportato, che spesso porta con sé tanti piccoli fastidiosi disturbi di salute, soprattutto ansia, cattiva digestione, affaticamento e difficoltà nel riposare bene durante i momenti di pausa o durante le ore notturne, dove invece un buon sonno ristoratore è assolutamente

indispensabile.

Inoltre, proprio in questo periodo, virus, batteri e sindromi influenzali vengono “risvegliati” e rinvigoriti dall'abbassamento delle temperature, diventando sempre più insidiosi soprattutto per i bambini, gli anziani e anche per chi deve frequentare quotidianamente luoghi chiusi e affollati come ospedali, scuole, autobus e metro.

I Cibi “autunnali” ricchi di benessere

Una buona alimentazione gioca un ruolo importantissimo nella prevenzione di malattie respiratorie stagionali come raffreddore, tosse e mal di gola.

Impariamo a scegliere cibi sani, freschi, di stagione. Dedichiamo tempo (e amore) nel cucinarli, rispettandone le proprietà nutrizionali attraverso metodi di cottura semplici e non aggressivi, come ad esempio la



cucina a vapore e la cottura breve e a bassa temperatura. Evitiamo dunque di eccedere nei grassi, nei fritti, negli insaccati, pur senza rinunciare ogni tanto a un gustoso “liberatorio” strappo alla regola! Cerchiamo di capire la provenienza di ciò che mettiamo a tavola, eliminando ove possibile quegli alimenti troppo sofisticati o mal conservati.

Quindi, da ottobre in poi, via libera a frutta a “km zero” come uva bianca e rossa, agrumi e kiwi, un vero pieno di vitamina C! Riguardo alle verdure, quelle di riferimento in autunno-inverno sono zucche, carote, patate, broccoli, cavoli, cavolfiore e verze, ricche di vitamine A, C, E, veri e propri antiossidanti; senza dimenticare i funghi: porcini, ovuli, e chiodini sono infatti ricchi di tanta vitamina D, che stimola il benessere dell’apparato respiratorio, dell’apparato osteoarticolare e del nostro metabolismo in generale. Esporsi alla luce durante le ore diurne è un valido aiuto per l’attivazione di questa preziosa vitamina.

Oltre alle vitamine antiossidanti e ai preziosi minerali utili per le difese immunitarie, i vegetali e la frutta di stagione apportano Acqua, fondamentale per l’idratazione e la salute dell’intero organismo, e le buone Fibre indispensabili per il benessere dell’intestino e per ridurre l’assorbimento del colesterolo, spesso introdotto con alimenti di origine animale come carne grassa, formaggi, crostacei.

Le Verdure a foglia verde sono ricche soprattutto di Potassio e Magnesio, fondamentali per la contrazione muscolare e la funzionalità nervosa, mentre i Legumi contengono buone quantità di Zinco, Selenio, Ferro e Rame, potenti antiossidanti che aiutano la funzionalità immunitaria contro le infezioni. Spinaci, broccoli, cavoli e cavolini di Bruxelles, cime di rapa, insalate e frutta secca permettono di assumere Vitamine e Minerali in abbondanza e in gran varietà.



Aglio, zenzero, cipolla, erbe aromatiche, fresche o essiccate, sono un concentrato di Micronutrienti utili per l’organismo e offrono l’opportunità di ridurre il consumo del sale da cucina, senza penalizzare il gusto, anzi esaltandolo! E per condire utilizziamo Olio extravergine di oliva, crudo e senza esagerare in quantità, poichè molto calorico sebbene ricco di eccellenti proprietà benefiche per la nostra salute.

Le Carni bianche e rosse (rosse con moderazione) di buona provenienza ci assicurano invece tutto il complesso vitaminico del “gruppo B”, indispensabile per aumentare energia e forza muscolare.

Durante tutto l’anno, ma in particolare nei mesi autunnali e invernali, si dovrebbe prediligere il consumo di Pesce, soprattutto il buon pesce azzurro dei nostri mari: merluzzo, sgombro, sogliole, alici ecc. rappresentano la principale fonte di vitamine A e D e acidi grassi essenziali Omega-3, considerati vantaggiosi per proteggere la salute cardiovascolare e la funzionalità intellettuale.

In proposito, va ricordato che le vitamine A e D, insieme a calcio e fosforo, sono presenti anche nel Latte e nello Yogurt,. In particolare, lo yogurt, soprattutto in versione “probiotica”, può potenziare ulteriormente le difese dell’organismo migliorando la composizione della microflora intestinale benefica.

Gli Integratori naturali nel cambio di stagione

Se osserviamo una dieta variata e completa possiamo beneficiare di tutto quanto necessario al nostro benessere, ma talvolta sarà necessario un piccolo ulteriore aiuto attraverso il sapiente uso di estratti erballi, selezionati e naturali, ricchi di vitamine, minerali, nutraceutici.

In generale è fortemente consigliabile il succo naturale di Aloe pura, ricchissimo di tutte le più importanti sostanze nutrizionali, e che aiuta a depurare, sostenere e difendere l'organismo in tutti i periodi dell'anno; inoltre possiamo ricorrere con tranquillità ai Probiotici e Prebiotici, ricchi di fermenti lattici vivi e attivi per il benessere del nostro intestino, condizione indispensabile a una buona salute; infine non dovrebbe mai mancare un valido supporto dalla Pappa Reale, alimento naturale dalle importanti proprietà ricostituenti per il corpo e per la mente.

E per concludere...

Non facciamo mai mancare, nelle nostre serate d'autunno, una benefica Tisana e la compagnia di un buon libro o di un bel film d'autore, contro lo stress e contro il logorio della vita moderna, proprio come diceva quella formidabile pubblicità di tanti anni fa...

Buon Autunno cari lettori e buon cambio di stagione per tutti!

Dr.ssa Flora Pisacane