



Nutrirsi di salute - Aprile 2010

## **Disintossicarsi**

L'inverno si è appena concluso e con la nuova stagione il nostro organismo sente la necessità di depurarsi. Quali accorgimenti si devono adottare?

La primavera è iniziata da poco ed ecco che, complici temperature meno fredde, qualche giornata soleggiata ed abiti più leggeri, molti di noi sentono il desiderio di "alleggerirsi".

Qualcuno cerca di disintossicare il proprio organismo da un'alimentazione troppa ricca di calorie e grassi introdotti nei periodi freddi, altri vogliono combattere un po' di stanchezza o una vita eccessivamente sedentaria, altri ancora invece desiderano ridare all'organismo una nuova sferzata di energia cercando di rimuovere qualche chilo di troppo (o forse semplicemente un po' di gonfiore) ed eliminare le tossine accumulate. In effetti il nostro organismo è spesso sottoposto a sostanze o agenti esterni di varia natura che possono "inquinarlo", come ad esempio residui chimici presenti negli alimenti, dieta scorretta e monotona, inquinamento atmosferico, abuso di alcolici, fumo, vita frenetica e stressata, ecc..

Quindi un periodo di "pulizia" ogni tanto ci vuole, proprio per consentire anche ai nostri emuntori primari (come fegato, cistifellea ma anche intestino, pelle, reni e polmoni) di essere drenati e ripuliti.

Si consiglia innanzitutto di non saltare i pasti o fare lunghi periodi di digiuno (soprattutto se non si è seguiti da personale medico specializzato), ma al contrario di creare un piano alimentare più sano e bilanciato con cibi genuini e leggeri. Cercate inoltre di privilegiare cotture dietetiche abbandonando invece, almeno per un periodo, frittute, preparazioni molto elaborate, intingoli calorici o salse varie ricche di grassi. Sarebbe opportuno anche limitare l'utilizzo del sale ed il consumo di cibi molto salati (in particolare gli insaccati), sostituire le carni grasse con quelle magre, dare preferenza al pesce e consumare i legumi con regolarità anche in questa stagione (ad esempio freschi o surgelati). Colorate poi i vostri menù con verdure fresche e inserite ogni giorno nella vostra alimentazione 2 o 3 frutti, limitando invece il più possibile i dolci e gli snack industriali. Anche le porzioni dei cibi

meritano un'attenzione di riguardo perché sempre più spesso sono troppo abbondanti e poco consone alle reali necessità.

Se davvero vogliamo depurare il nostro organismo un altro suggerimento consiste nell'assumere abbondanti quantità di acqua; infatti è fondamentale bere ogni giorno molti liquidi (almeno 2 litri!), in aggiunta a quelli già contenuti naturalmente nei vari alimenti.

Non dimentichiamo inoltre di stare il più possibile all'aria aperta cercando di praticare quotidianamente dell'attività fisica; in questo modo faciliteremo l'eliminazione delle tossine accumulate, anche attraverso la sudorazione.

Ci sono categorie di alimenti con spiccate proprietà depurative?

Tra quelli da preferire abbiamo senza dubbio frutta, verdure ed ortaggi, che sono i nostri migliori alleati. Questi alimenti infatti sono ricchi di preziose vitamine, sali minerali e fibre alimentari che aiutano il nostro organismo a depurarsi favorendo il transito intestinale e la sua pulizia, oltre a dare un senso di sazietà che ci consentirà di non introdurre troppe calorie. Da favorire sono soprattutto le centrifughe fresche di frutta e verdure, perché contengono elevate quantità di antiossidanti in forma facilmente assimilabile e combattono i radicali liberi, principali responsabili dell'invecchiamento delle nostre cellule. Un'altra categoria di alimenti che non deve mai mancare sono i cereali e i derivati integrali ricchi di fibre (meglio se provenienti da agricoltura biologica); tra quelli con queste caratteristiche abbiamo ad esempio l'orzo, il farro, il riso, il grano saraceno e la segale. Anche lo yogurt naturale (meglio se magro) è contemplato, perché fornisce proprietà curative conosciute fin dall'antichità.

Per un periodo depurativo intenso ma di breve durata (ad esempio qualche giorno), sarebbe invece opportuno ridurre il più possibile la carne ed i suoi derivati, così come pesce, uova, burro e formaggi per la loro incompatibilità con una fase depurativa energica, dando invece preferenza ad alimenti esclusivamente vegetali, il tutto compatibile però con le condizioni fisiologiche di ognuno di noi.

Per depurare il nostro organismo possiamo inoltre garantire il nostro fabbisogno idrico anche sottoforma di tisane e per favorire una fase depurativa e disintossicante possiamo scegliere ad esempio il carciofo, il finocchio, il tarassaco, il cardo mariano, la bardana, l'erica.

Tuttavia ciò che davvero conta maggiormente non è disintossicarsi ma imparare a non intossicarsi, cercando quindi di adottare uno stile di vita sano (e non solo alimentare!), rispettoso di noi stessi e dell'ambiente in cui viviamo!

Rossana Madaschi

Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)