

**Carciofi:** sono fondamentali per la purificazione di fegato e dei reni, contengono ferro e cinarina, che riesce ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. Sono digestivi e diuretici grazie all'acido clorogenico, ma sono anche ottimi antiossidanti

**Kiwi:** contengono più vitamine delle arance, poche calorie e rafforzano il sistema immunitario. Sono ideali contro lo stress e per rimettersi in forze

**Bacche di Goji:** sono dei piccoli frutti rossi che arrivano dalla Cina e dalle valli Himalaiane, del Tibet e della Mongolia. Sono un concentrato di vitamina C, betacarotene e oligoelementi, considerate tra le fonti di cibo naturale più ricche di nutrienti e antiossidanti esistenti sulla Terra. Ne bastano alcuni al mattino.

**Agar-Agar:** è un'alga che aiuta la regolarità intestinale e gonfiandosi nello stomaco modera l'appetito.

L'alimentazione gioca un ruolo determinante nell'impostazione di uno stile di vita corretto che, a sua volta, contribuisce in modo rilevante a ridurre i fattori di rischio e al raggiungimento e mantenimento di uno stato di benessere.

**Ricorda: il tipo di alimentazione può essere un alleato o un nemico della tua salute!**

**Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo**  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere  
Scientifico di diritto pubblico  
C.F. 00303490189 - P. IVA 00580590180 -  
V.le Golgi, 19 - 27100 PAVIA  
Tel. 0382 5011  
[www.sanmatteo.org](http://www.sanmatteo.org)



Fondazione IRCCS  
Policlinico San Matteo



Regione  
Lombardia

Sistema Socio Sanitario

## Un'alimentazione corretta per essere, e per sentirsi, sempre giovani



**Invecchiare** è la cosa più naturale e difficile del mondo e tutti vorremmo riuscire ad arrestare il tempo. La chirurgia estetica non è sempre la soluzione ottimale.

In realtà uno dei migliori sistemi per rallentare l'**invecchiamento** è un'alimentazione sana.

A cura del Servizio di Dietetica e Nutrizione  
Clinica del Policlinico San Matteo



Fondazione IRCCS  
Policlinico San Matteo



Regione  
Lombardia

Sistema Socio Sanitario

L'alimentazione gioca un ruolo determinante nell'impostazione di uno stile di vita corretto che, a sua volta, contribuisce in modo rilevante a ridurre i fattori di rischio e al raggiungimento e mantenimento di uno stato di benessere.

Ricorda Il tipo di alimentazione può essere un alleato o un nemico della tua salute

Basta inserire nella dieta i cibi giusti per riuscire a rigenerare le cellule, allontanare il rischio disidratazione e dare il benservito al cedimento dei tessuti.

Abitudini alimentari scorrette, vita sedentaria, stress, limitano la normale espressione della propria potenzialità genetica ed attivano i geni coinvolti nel processo di invecchiamento.



Il primo passo da compiere è attivare al meglio la propria potenzialità genetica mangiando in maniera corretta e facendo esercizio fisico con regolarità.

Gli **agenti antiossidanti** sono molecole presenti negli alimenti, derivanti soprattutto dal mondo vegetale (frutta e verdura), ma anche dal mondo animale (latte e latticini). Queste molecole possono svolgere un'importante azione positiva sulla salute del tuo organismo. Esse, infatti, agendo singolarmente o interagendo fra loro, **contrastano l'azione dei radicali liberi**, molecole di scarto prodotte dal funzionamento di ogni cellula. Oltre che attraverso il metabolismo, i **radicali liberi** si producono fumando, entrando in contatto con agenti inquinanti e attraverso l'eccessiva esposizione al sole estivo, in particolare tra le 12 e le 15, quando i raggi ultravioletti (UV) sono più pericolosi.

Anche lo stress emotivo e fisico e gli attacchi virali e batterici sono in grado di incrementare la produzione di radicali liberi.

Per combattere l'eccesso di radicali liberi e i danni che essi provocano occorre assumere antiossidanti attraverso gli alimenti. Il nostro organismo è in grado di sintetizzare autonomamente alcuni antiossidanti (endogeni), mentre quelli non prodotti dal nostro organismo (esogeni) devono essere introdotti con gli alimenti.

Un buon consiglio è quello di variare ogni giorno i colori della frutta e della verdura che si mangia.

#### ANTIOSSIDANTI ALIMENTI CHE LI CONTENGONO

VITAMINA A	Tuorlo d'uovo, fegato, pesce, latte intero, burro, formaggi stagionati
BETA CAROTENE	Carote, verdure gialle e a foglia verde scuro, zucca, albicocche, patate dolci, melone
VITAMINA E TOCOFEROLO	Olio extravergine di oliva, oli vegetali (arachidi, soia, mais, girasole), germe di grano, noci
VITAMINA C	Agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie, lattuga, radicchio, spinaci, broccoletti, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni
POLIFENOLI	Frutta e verdura fresca, tè verde, uva, vino, cacao e cioccolato fondente, olio di oliva spremuto a freddo. I polifenoli temono le alte temperature e si disperdono nell'acqua di cottura, quindi si consiglia di mangiare, quando è possibile, l'alimento crudo o cotto al vapore
CAROTENOIDI	Zucca, carote, cocomero, peperoni, pomodori, albicocche, melone

#### 10 alimenti che possono essere utili

**Te' verde:** è ricco di polifenoli e catechine, ha un potente effetto drenante e anti-ossidante oltre a essere un valido aiuto per prevenire il cancro

**Olio extra vergine di oliva:** è ricco di acidi grassi insaturi, contiene anche beta-carotene (provitamina A), tocoferoli (vitamina E) e diverse sostanze antiossidanti importantissime per l'aspetto nutrizionale e antinvecchiamento (antagonisti dei radicali liberi )

**Quinoa:** è pianta erbacea del Perù, buona fonte di fosforo, potassio e manganese. Contiene dosi elevate di magnesio e più calcio del latte. Ricca di proteine, non contiene glutine, ma amminoacidi in grado di metabolizzare l'insulina

**Amaranto:** apporta tutti i benefici dei cereali, ma non contiene glutine, è ricco di proteine e vitamine è altamente digeribile e ideale per chi consuma poca carne

**Crusca:** fornisce un apporto di nutrienti fondamentale per favorire il transito intestinale. Provoca senso di sazietà ed è consigliata nei regimi dietetici.

**Miele di Ulmo:** è un antibatterico naturale, si ricava da un albero (l'ulmo) originario del Cile, ha proprietà antiossidanti ed è in grado di inibire batteri pericolosi come lo Stafilococco e il famigerato Escherichia coli