

Benessere. Alimentarsi dopo le abbuffate natalizie: caffè, acqua e curcuma, evitare alcolici e bevande gassate

Elisabetta Buscarini



Dopo le feste... caffè, ma anche cioccolato e la semplice acqua possono essere armi in più per preservare il benessere dell'organismo, consiglia come restare in salute con qualche esempio di cibi alleati del nostro apparato digerente. Non dimentichiamo di dare un controllo alla bilancia. Mantenere un peso corporeo stabile è assolutamente importante.

Frutta e verdura

Cinque porzioni al giorno di frutta o verdura permettono di avere una dieta bilanciata e, soprattutto, dobbiamo fare attenzione all'alcol, il cui consumo va limitato, o eliminato del tutto se si ha una malattia di fegato; e **attenzione alle bevande gassate** che, contenendo un'elevata quantità di zuccheri, sono molto caloriche. Svolgere un'attività fisica regolare è necessario, approfittando del tempo libero, per aumentare l'esercizio fisico quotidiano; una lunga passeggiata può essere un ottimo modo per prendersi cura della propria salute dopo le feste natalizie, a patto che ci faccia 'battere il cuore', cioè provochi un moderato incremento del battito cardiaco.

I nutritional navigator

Impariamo ad usare le *app* degli **smarthphone** come ad esempio quelle che registrano l'attività fisica quotidiana ci sorprenderemo di scoprire quanto spazio di miglioramento

abbiamo. Questi dispositivi **tecnologici** possono essere utile per fare la spesa per le feste ma anche il *Nutritional navigator*, sviluppata dai gastroenterologi per aiutare a scegliere il cibo più appropriato per la nostra salute.

Il segreto del caffè

Il post festività è può essere un'occasione utile per riscoprire qualche cibo o bevanda da riscoprire. Il segreto del caffè sono le sostanze antiossidanti, come i polifenoli, di cui la bevanda è ricca e che permetterebbero di contrastare l'infiammazione cronica del fegato. Due o tre tazzine, quindi, oltre ad essere una delle più consolidate tradizioni italiane sono anche un valido aiuto per prevenire l'aggravamento delle **malattie croniche** di fegato verso la cirrosi.

Acqua e cioccolato

Sebbene un bicchiere di vino sia irrinunciabile per il brindisi, l'acqua rappresenta l'unica scelta per placare la sete ed è un elemento chiave per mantenere il corpo in buona salute.

Due o tre quadratini di cioccolato al giorno proteggono il fegato dalla produzione di tessuto fibroso che rende l'organo meno funzionale. Si tratta di una proprietà comune anche al caffè. Attenzione, però, a non esagerare e a prediligere il cioccolato fondente, con il 70% o più di cacao.

Curcuma e berberina

La **curcuma** questa spezia esotica, grazie al suo principio attivo, la curcumina, ha un elevato potere disintossicante per il fegato. Inoltre, aiuta questo organo a rigenerare le cellule danneggiate e aumenta la produzione della bile, oltre ad essere una piacevole scoperta culinaria. Altra pianta ideale per il benessere del nostro organismo è la **berberina**. Usato da secoli dalla medicina cinese, questo farmaco naturale si ricava dalla corteccia, dal fusto e dalle radici di una particolare famiglia di piante. Ha molte qualità tra cui la più rilevante è la capacità di ridurre il colesterolo nel sangue, con grande vantaggio per il nostro corpo.

Elisabetta Buscarini è il direttore dell'Unità Operativa di Gastroenterologia, Azienda Ospedaliera Ospedale Maggiore di Crema.