

SALUTE E PROFESSIONE

LA CUCINA FUNZIONALE È LA NUOVA FRONTIERA DELLA NUTRIZIONE. **CE NE PARLA MILLY CALLEGARI** CHE, DOPO L'ESPERIENZA ACQUISITA SVOLGENDO L'ATTIVITÀ DI FARMACISTA, HA DECISO DI INVESTIRE NEL SETTORE DELL'ALIMENTAZIONE FINO ALLA MESSA A PUNTO DELLA "CUCINA FUNZIONALE" SI TRATTA DI UN NUOVO APPROCCIO, DETTATO DALLA NECESSITÀ DI RENDERE IL CIBO "SALUTARE" PRESTANDO ATTENZIONE AGLI ALIMENTI, ALLE VARIE COTTURE E ALLA TRACCIABILITÀ. NELLA CUCINA FUNZIONALE DI MILLY, NON SI PARLA PIÙ DI CONTEGGIO DI CALORIE O DIETE DRASTICHE, MA CI SI CONCENTRA SUGLI ALIMENTI, CHE DEVONO CONFERIRE UNO STATO DI BENESSERE PSICO-FISICO. ABBIAMO AVUTO MODO DI INCONTRARE MILLY CALLEGARI, CHE TRA I FORNELLI DELLA SUA CUCINA CI HA ILLUSTRATO LA SUA NUOVA FILOSOFIA



LA FARMACISTA CHEF



Farmacista e Chef: due mondi apparentemente tanto lontani, ma molto vicini. Ci spieghi meglio questo connubio.

Partendo dalla definizione di alimento funzionale ci si accorge che il legame tra farmacia e cucina è inevitabile.

Coniato negli anni 80, il termine "alimento funzionale" si riferisce ad un alimento fresco o elaborato contenente molecole che vantano proprietà benefiche accertate che possono ridurre il rischio di una malattia e/o migliorare uno stato di salute. Da puntualizzare che non si tratta di integratori ed alimenti dietetici ma alimenti come il pomodoro, l'aglio, lo yogurt, le noci, i broccoli, il latte, l'inulina che non è un alimento ma è contenuta nei topinambur, nella cicoria e nel tartufo bianco. La combinazione dei vari elementi crea una sinergia "funzionale" ed a me piace definirla "cucina funzionale".

Cos'è la cucina funzionale e quali benefici apporta?

La combinazione di vari alimenti dalle accertate proprietà benefiche ed il loro trattamento con cotture atte a mantenere integri il più possibile gli elementi che li compongono ci portano a cucinare piatti "funzionali".

Conoscere gli ingredienti ci permette di scegliere e sfruttare a nostro vantaggio le loro caratteristiche.



A CURA DI
ANTONELLA MUSURACA
FARMACISTA

Le faccio alcuni esempi: utilizzare meno sale o zucchero esaltando il contenuto di sali minerali o di zuccheri semplici contenuti naturalmente nei cibi; unire l'effetto simbiotico per migliorare il microbiota intestinale combinando alimenti pro e prebiotici, per esempio topinambur e yogurt; oppure condire un'insalata di cicoria con un dressing di yogurt o latte fermentato, e così via.

Nella cucina di tutti i giorni è semplice preparare cibi funzionali?

Per una cucina funzionale non occorre andare alla ricerca di alimenti particolari o di attrezzature impossibili. Occorre, invece, fare riferimento ad alcuni parametri, quali:

- stagionalità
- tracciabilità
- conservazione corretta
- territorialità
- cotture adatte che riducano al minimo la perdita di nutrienti.

Per esempio, per evitare una perdita eccessiva di vitamine idrosolubili, è consigliabile passare direttamente in padella e per brevissimo tempo la maggior parte delle verdure. Gli spinaci vanno infatti cotti per pochi minuti direttamente in padella con un filo d'olio. Il discorso è lungo in quanto ci sono delle regole da rispettare riguardo i vari alimenti.

Per questo sto scrivendo un libro guida. **Ci anticipi qualche segreto per "mangiare funzionale" tutti i giorni.**

Già seguire i punti prima elencati ci porta a mangiare comunque più salutare. La scelta del prodotto è fondamentale. Ad esempio il mangiare fuori stagione degli alimenti che non hanno seguito i passaggi di maturazione naturale, anche se il prodotto ci sembra perfetto, comporta che i nutrienti non abbiano alcuna proprietà. Anche la cottura è importante. Per esempio, il licopene del pomodoro si attiva con il calore e la luce del sole oppure attraverso la cottura.

Se fosse in farmacia, cosa consiglierebbe ai suoi clienti?

Oggi sono molto in voga tanti estratti in polvere di piante che hanno però un effetto se il loro principio attivo viene garantito.



puroBIO®
COSMETICS



www.purobiocosmetics.it

SONO MOLTI GLI ALIMENTI PER I QUALI, SCIENTIFICAMENTE, È STATA APPURATA UNA FUNZIONE NELLA PREVENZIONE, CURA O MANTENIMENTO DELLA NOSTRA FISIOLOGIA. L'ABBINAMENTO DI QUESTI ALIMENTI FUNZIONALI PERMETTE DI CREARE PIATTI SALUTARI



In farmacia questo viene garantito dai prodotti titolati, i quali garantiscono che in quella capsula ci sia una percentuale accertata di principio attivo. Per esempio, la bromelina è sì contenuta nell'ananas, ma nel gambo. Altro esempio è la curcuma. In questo caso, il principio è la curcumina che, essendo un prodotto idrosolubile, viene dispersa durante la fase di preparazione della polvere poiché la radice viene prima bollita e poi essiccata. Nelle capsule titolate la percentuale di curcumina viene garantita. Con questo intendo dire che, se si vuole avere una certa funzionalità da parte degli alimenti, allora in farmacia troviamo la soluzione.

In farmacia, sempre più frequentemente sentiamo parlare di problemi legati alla digestione e di intolleranze alimentari. La cucina funzionale in che modo può esserci d'aiuto?

Certo la cucina funzionale tiene conto non solo del cibo ma anche della sua trasformazione nel nostro corpo che avviene in primis attraverso la digestione. Ogni molecola deve essere ridotta per poter passare le membrane di assorbimento e questo avviene grazie all'attività degli enzimi. Si inizia già dalla bocca passando per tutto il tratto gastroenterico fino all'intestino dove avviene la fase più delicata.

Qui se le molecole sono state ridotte a dovere il loro assorbimento è garantito ma non è sempre così. Molti fattori possono intervenire: patologie degli organi preposti alla produzione degli enzimi, dismicrobie intestinali, alterazione dell'ambiente in cui gli enzimi devono agire. Con l'alimentazione possiamo intervenire negli ultimi due fattori. Ci sono enzimi specifici per la degradazione dei carboidrati, per le proteine e per i grassi ed ognuno necessita di un suo ambiente, le proteine ad esempio vogliono un ambiente acido mentre i carboidrati uno basico. Ragionando su questo, per esempio dovremmo mangiare prima i carboidrati e poi le proteine, non assieme. Prima le patatine, poi una insalata ed infine un hamburger! L'alimentazione è sicuramente il rimedio più efficace per contrastare l'insorgenza di intolleranze ed allergie. Argomento di grande rilevanza che occorrerebbe affrontare in maniera ampia. A riguardo sottolineo che il divieto di assumere alimenti deve avvenire solo per patologie accertate da esami specifici e clinici la cui valenza sia scientificamente provata, e sottolineo accertata! Celiachia, fenilchetonuria, diabete ad esempio. Anche le allergie (risposta immunitaria da parte del nostro corpo) possono essere accertate da esami clinici e quindi evitare il contatto con la sostanza che ci può danneggiare. L'intolleranza è una risposta del nostro corpo ad un surplus, ad un accumulo di una certa sostanza. Per le allergie dovute spesso alle proteine contenute nell'alimento, a volte basta una cottura per diminuirne l'effetto. Per esempio, chi è allergico alla betulla sviluppa una allergia crociata verso anche frutta come ad esempio le mele, la cottura denatura le proteine. Il problema oggi però si focalizza sull'intolleranza che troppe volte viene confusa come una patologia e non come uno stato di malessere passeggero. Il primo consiglio è quello di rivolgersi solo a dei professionisti che sono medici che operano presso strutture autorizzate come gli ospedali e affidarsi ad esami clinici scientificamente approvati.