

## **1. LA VERDURA, IL BENESSERE E L'EFFICIENZA FISICA.**

Se si vuole fare una graduatoria degli alimenti che sono più utili per il benessere e per l'efficienza fisica, le verdure sono ai primissimi posti. Già i nostri nonni lo dicevano: per garantirci la salute (di oggi e di domani), è bene mangiare tanta verdura. Anche le indagini sulle popolazioni più longeve lo hanno confermato da alcuni anni; i centenari di Okinawa (l'isola giapponese i cui abitanti hanno la vita media più lunga del mondo e hanno una ridotta incidenza della maggior parte delle malattie), per esempio, ne consumano ben 900 grammi quotidiani!

**L'IMPORTANZA DEI MINERALI, DELLE VITAMINE E DEI POLIFENOLI.** - Oggi, in ogni caso, gli scienziati ci possono spiegare come mai i prodotti dell'orto favoriscono il benessere. Non c'è un solo motivo, ma vari. Tutte le verdure, innanzitutto, apportano sostanze utili per il benessere: le vitamine, i minerali, le fibre e i polifenoli. Questi ultimi sono sostanze presenti soprattutto nelle verdure colorate (di verde, di giallo, di rosso, di arancione, di viola...). Sebbene i polifenoli siano sempre contenuti in quantitativi apparentemente insignificanti, spesso inferiori al milligrammo per ogni chilo di peso, i polifenoli hanno molti pregi: combattono l'infiammazione e ci proteggono dai radicali liberi, molecole molto aggressive che sono causa o concausa di molte malattie. Le verdure, in più, determinano una riduzione dei livelli nel sangue del colesterolo una sostanza che, se è in eccesso, può provocare malattie anche gravi in alcune persone.

Si noti che i polifenoli, oltre che nelle verdure, si trovano anche in altri alimenti di origine vegetale, come la frutta (specie nei frutti di bosco, come il mirtillo, la mora, il lampone), ma anche nell'olio extra vergine d'oliva, nel the (specie quello verde) e in alcune spezie, a partire dal curry.

**L'UTILITA' DELLA VERDURA NEGLI ATLETI.** - Nella mia esperienza di tanti anni nello sport ho constatato che chi non mangia né verdura, né frutta ha una tendenza aumentata ad incorrere negli infortuni, proprio perché, a fronte dell'allenamento che determina un enorme aumento del livello nell'organismo di alcune sostanze che elevano lo stato infiammatorio dell'organismo, non c'è l'assunzione di questi polifenoli che, da tale punto di vista, risultano senz'altro protettivi.

Negli ultimi anni, poi, si è visto che alcune altre sostanze contenute nelle verdure (soprattutto negli spinaci, nella lattuga, nelle coste, nella barbabietola rossa, nelle zucchine, nel sedano e nel cavolo) hanno la capacità di migliorare gli atleti dal punto di vista dell'utilizzo dell'ossigeno da parte dei muscoli e, perciò, conferiscono loro una maggiore resistenza allo sforzo.

Se, insomma, mangiare verdura fa bene a tutti, l'abitudine a consumarne una buona quantità in tutti i pasti principali può aiutare l'atleta ad infortunarsi un po' meno e a migliorare le sue prestazioni.

Sono soltanto pochi gli ortaggi che non possiedono tutti questi pregi, in particolare le patate.