

prevenzione nel piatto

NUTRIZIONISTA • L'alimentazione adatta al tempo del coronavirus e non solo

TUTTI I BENEFICI DELL'AVOCADO

Da consumare con parsimonia e in sostituzione dei condimenti. Una ricetta ce lo farà conoscere meglio

AVOCADO

Frutto piriforme dell'omonima pianta, originaria dell'America centro-meridionale, dove è conosciuta da tantissimo tempo, era già utilizzato infatti dagli Aztechi che lo chiamavano *ahuacatl*.

Quando arrivò sulle nostre terre venne descritto come un frutto carnoso dalla polpa burrosa e dall'ottimo sapore.

La sua popolarità, in realtà, è piuttosto recente ed oggi viene coltivato principalmente in Messico, negli Stati Uniti, nella Repubblica Dominicana, in Brasile ed in Colombia.

Ne esistono una decina di specie che, per la maggior parte, producono piccoli fiori biancastri o giallo-verdastri molto odorosi. La sua fioritura, caratterizzata da una durata piuttosto elevata, dà vita ad una modesta quantità di frutti. Questi si caratterizzano per essere delle vere e proprie drupe con forma simile a quella di una pera.

La buccia può essere liscia oppure rugosa mentre la sua polpa è sempre piuttosto compatta e anche particolarmente dolce, con una spiccata colorazione giallastra, che in alcuni casi tende al verde chiaro.

È il frutto che oggi va di moda sulle nostre tavole; la sua polpa e il suo sapore ci ha talmente conquistati che oggi ci chiediamo se può rientrare nelle nostre diete. Se lo paragoniamo ai frutti carnosissimi che normalmente consumiamo in Italia, ci rendiamo conto che ha meno acqua, meno zuccheri e acidi idrosolubili; mentre al contrario è ricco di grassi e di



ENERGETICO - L'avocado è ricco di ottimi elementi

me potassio, magnesio, zinco, manganese e fosforo. È un'eccezionale fonte di vitamina B5 e B6, di folati, vitamina K, vitamina E e vitamina C. Le fibre svolgono un ruolo fondamentale per l'organismo. Possono infatti, oltre ad aumentare la sensazione di sazietà, modulare l'assorbimento dei nutrienti e prevenire o curare la stipsi/stitichezza.

Quest'ultimo aspetto, essenziale per la salute dell'intestino, contribuisce a diminuire notevolmente le possibilità di cancerogenesi del colon, ma anche altre problematiche come emorroidi e ragadi anali. Vitamina C, vitamina E, polifenoli ed altri fitoelementi hanno un importante ruolo antiossidante contrastando infatti l'attività dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare. Inoltre sono importanti per abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari.

La vitamina C è anche indispensabile alla sintesi di collagene e al supporto del sistema immunitario; la vitamina K invece, è un essenziale fattore antiemorragico.

La presenza di acqua, potassio e magnesio contribuisce a migliorare l'equilibrio idro-salino dell'organismo che diventa indispensabile soprattutto all'aumentare della sudorazione, ad esempio in caso di sport intenso.

vitamine.

Per questo motivo non è facile capire come inserirlo nei nostri menù.

Innanzitutto dobbiamo ricordarci che, per usarlo nei nostri piatti senza alterare l'equilibrio di tutti i nutrienti presenti, dobbiamo ridurre drasticamente o eliminare la quantità di olio che usiamo come condimento.

Il suo consumo non può essere troppo frequente e deve avvenire in porzioni modeste, (la porzione media che può essere assunta è di 50g) in quanto si tratta di un frutto con un grande potere energetico.

La sua fonte principale di calorie riguarda i lipidi, seguiti dai glucidi e poi dalle proteine. Parlando di grassi, a differenza degli altri frutti tropicali che conosciamo (come ad esempio il cocco), nell'avocado prevale la componente monoinsatura, con incisiva presenza di acido oleico omega 9, lo stesso grasso che caratterizza l'olio extravergine di oliva e al quale si attribuiscono molti benefici.

Ma non è solo questione di grassi...

L'avocado è ricco di fibre e minerali co-

QUALE SCEGLIERE

Preferire un avocado pesante rispetto alle sue dimensioni, non troppo sodo e privo di macchie o ammaccature. Evitate gli esemplari troppo molli, potrebbero essere eccessivamente maturi. L'avocado è maturo al punto giusto quando risulta cedevole ad una leggera pressione delle dita.

COME CONSERVARLO

Per poter permettere una corretta maturazione di questo frutto è necessario conservarlo a temperatura ambiente. Se si desidera farlo maturare più velocemente è possibile chiuderlo in un sacchetto di carta perché l'etilene, che si propaga durante la maturazione, rimarrà imprigionato accelerando il processo.

Potete conservare l'avocado per 2-3 giorni in frigorifero. Una volta aperto deve essere consumato in 1-2 giorni.

UTILIZZO

L'avocado si consuma generalmente crudo in quanto le temperature, oltre a causarne una carenza di proprietà, ne comportano una perdita di sapore. Lo si serve spesso al naturale, tagliato a fette ed aggiunto in insalate.

GUACAMOLE, ECCO LA RICETTA

Di seguito vi propongo una tra le più conosciute ricette che prevedono l'avocado come protagonista, quella della Guacamole.



BIOLOGA - Sara Palladino

Ingredienti per 4 porzioni

- 2 avocado maturi
- 1 pomodoro
- 1 piccolo peperoncino verde
- ½ cipolla rossa tritata
- 2 c. da minestra di olio EVO
- 2 lime
- Sale e pepe macinato al momento q.b

Procedimento:

1. Tagliare in due gli avocado ed eliminare il nocciolo. Estrarre la polpa, ridurla in purea e irrorarla di succo di lime. Aggiungere l'olio di oliva extravergine.
2. Sbucciare il pomodoro e tagliare a dadini la polpa. Tritare finemente la cipolla. Aprire il peperoncino, privarlo del torsolo e dei semi e tritarlo finemente. Sforbicare il coriandolo.
3. Mescolare bene tutti gli ingredienti, condirli e conservarli in frigorifero. Servire come antipasto accompagnandolo a fette di pane tostato e verdure crude.

dottorssa Sara Palladino
www.spbiologanutrizionista.com

PEDAGOGISTA CLINICO • Emergenza coronavirus, analisi e suggerimenti di Alba Passarella / 2

Vivere e morire al tempo del Covid-19

Emerge, tra i bisogni, quello di affrontare ed elaborare lutti particolarmente difficili

L'esperienza di queste prime cinque settimane di supporto psicologico gratuito alla cittadinanza, inizia a far emergere alcuni elementi ricorrenti, soprattutto legati ai familiari delle persone che sono decedute in questo periodo, non solo per Covid 19 ma anche per altre patologie o senza specifica diagnosi. Si tratta di un lutto complesso e duro da superare nell'isolamento, che probabilmente avrà bisogno di un supporto anche ad emergenza terminata: data l'eccezionalità della situazione, è difficile infatti essere già ben strutturati per questa circostanza. Una volta ricevuta la triste notizia del decesso del proprio caro, la reazione di sconforto è naturale e la

condivisione con i familiari è utile, purché si spieghi cosa accade soprattutto ai più giovani che potrebbero non comprendere la situazione. Bisogna provare ad evitare due trappole insidiose rappresentate dal senso di colpa perché ci si rende magari responsabili per la trasmissione del virus e l'angoscia profonda che scatena l'immagine della persona che muore in solitudine. È ragionevole pensare che nessuno di noi abbia deliberatamente infettato qualcuno e arrovellarsi intorno ai nostri comportamenti, "avrò lavato bene le mani quella volta? ... Non ricordo se avevo coperto anche il naso con la mascherina!" per esempio, non servirà a modificare gli eventi;

potremmo solo farne tesoro per aumentare la nostra attenzione in futuro. In ospedale i pazienti sono lontani dai familiari e più peggiorano e meno sono i contatti diretti, tuttavia il personale ospedaliero si spende veramente in modo straordinario per offrire informazioni utili ai parenti e per essere vicino per quanto possibile, agli ammalati a cui non fanno mancare quello che possono: sanno bene cosa sia quella sofferenza e come esseri umani sono consapevoli che quello sconosciuto nel letto potrebbe essere il loro padre, la madre o un figlio, quindi dobbiamo maturare la certezza che pur mancando senza di noi, hanno avuto accanto tutto ciò che una-

mente era possibile offrire. Organizzare una funzione religiosa è impossibile e quindi viene a mancare un importante momento sociale di salute, di congedo, che naturalmente offrirebbe la possibilità di iniziare a voltare pagina. Questo è un problema concreto che si può parzialmente compensare con un saluto al feretro che passa sotto casa della famiglia prima della sepoltura, ove possibile ovviamente, oppure organizzando un momento di preghiera o semplice commemorazione via social, in cui insieme si possa condividere una sorta di ultimo saluto, in attesa di poter portare un fiore sulla tomba del proprio caro.

Questa ritualità alternativa può essere estesa a tutti i decessi di questo periodo, Covid 19 o meno, perché il processo dell'elaborazione del lutto non è differente in questo senso. Esiste poi il problema dei familiari che restano, magari malati a loro volta o comunque in quarantena preventiva. La paura di ammalarsi e morire è umana, quasi istintiva ed talmente palpabile in alcune persone, da generare sintomi fisici, che possono andare dall'insonnia all'alterazione dell'appetito, dall'aumento dell'ansia a momenti di vero e proprio sconforto. La capacità di sostenersi a vicenda in famiglia o di contattare amici e parenti, soprattutto per chi è solo in ca-



sa, risultano carte vincenti e nel caso non siano sufficienti, riconoscere la difficoltà e chiedere un supporto psicologico adeguato, consentirà di vincere questa partita con la pandemia.

Alba Passarella
Pedagogista Clinico
ANPEC N.4278
333 666 98 05
www.studiometalogo.com