

FOOD

ELIMINA LE TOSSINE in 9 mosse!

di PAOLA SCACCABAROZZI

Ma cosa sono queste benedette tossine di cui tutti parlano? Sono composti chimici minuscoli e invisibili presenti nell'ambiente e all'interno del nostro organismo. Si trovano nell'aria che respiriamo e, soprattutto, negli inquinanti ambientali.

Sono presenti nell'acqua e persino negli alimenti sotto forma di additivi, come i coloranti e i conservanti.

Il nostro corpo produce tossine naturalmente durante i processi fisiologici: sono le "sostanze di scarto" che vengono poi eliminate attraverso il fegato, l'intestino, i reni, l'apparato respiratorio e la pelle.

Il fegato, in particolare, è l'organo deputato per antonomasia alla disintossicazione.

Ogni minuto, passano al suo interno circa due litri di sangue, che vengono ripuliti attraverso un'azione di filtraggio e di trasformazione delle sostanze tossiche in altre sostanze meno pericolose.

Le sostanze solubili in acqua vengono inviate, attraverso la circolazione, ai reni, che le espelleranno tramite l'urina, mentre quelle liposolubili vengono immesse mediante la bile nell'intestino ed espulse con le feci. Ovvamente perché il fegato lavori bene ed assolia alle sue funzioni è fondamentale mantenerlo in salute attraverso un corretto stile di vita.

Vediamo allora che cosa possiamo fare per aiutare il nostro corpo a depurarsi dalle tossine in eccesso.

1. Stop con l'alcol e il fumo

Per disintossicarsi, la prima cosa da fare è abolire l'alcol.

«In generale, non bisogna bere più di tre bicchieri di vino al giorno, ma se vogliamo disintossicarci, la scelta migliore è quella di sospendere per un periodo (più lungo è, meglio è) l'assunzione di bevande alcoliche» dice Raffaella Cencello, nutrizionista dell'Istituto Auxologico di Milano. L'alcol è una tossina vera e propria che introduciamo nel nostro organismo già affaticato e che intralicia l'azione detox del fegato.

Ancora più deleterio è il binomio alcol-fumo.

Quindi bisogna smettere di fumare. Il fumo, un concentrato di veleni, danneggia la micro circolazione favorendo così il ristagno delle sostanze tossiche.

2. Idratati come un cammello

Bere, bere, bere. Ripetetelo come un mantra. La depurazione dell'organismo si fa principalmente... in bagno: «Le tossine si eliminano con le urine. **Ogni giorno dobbiamo bere almeno due litri di liquidi che possono includere anche bevande come tè, tisane, brodi e passati.** Per insaporire tè e tisane possiamo aggiungere dello zenzero, una spezia dalle spiccate proprietà antinfiammatorie e disintossicanti» spiega Raffaella Cencello. «Le tisane a base di malva o echinacea e il tè verde possono aiutare a disintossicarsi senza rischi o effetti collaterali» aggiunge Emanuela Russo, dietista dell'Istituto Clinico Sant'Ambrogio di Milano.



44 ► FOR MEN magazine



3. Via libera alle verdure

I disintossicanti per eccellenza? **Frutta e verdura:** «Sono ricchi di antiossidanti, sostanze benefiche che svolgono molti ruoli: non solo agiscono disintossicando l'organismo, ma sono degli antinfiammatori naturali e aiutano anche a prevenire i tumori, in particolar modo quelli del tratto gastrointestinale» spiega Marcellino Monda, fisologo della nutrizione e direttore del reparto di Dietetica Alimentazione e Medicina dello Sport dell'Università degli Studi della Campania Vanvitelli di Napoli. «Ma è importante scegliere con cura la frutta e la verdura, privilegiando quella di stagione e cambiando spesso colore (bianco, verde, giallo-arancio, rosso, viola, blu) nell'arco della settimana. In questo modo ci garantiremo tutti gli antiossidanti dal sicuro effetto detox». Un occhio di riguardo agli ortaggi della famiglia delle crucifere (rape rosse, broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori): «Mangiamoli spesso perché tra le tante funzioni, disintossicano anche l'organismo» aggiunge Raffaella Cencello.

4. Fai il pieno di vitamina C

Non previene solo il raffreddore: grazie al suo potere antiossidante, la **vitamina C dà una sveglia al sistema immunitario e disinnesca i radicali liberi.** Migliora l'assorbimento dei minerali e accelera l'eliminazione di metalli tossici. «Sì, quindi, a spremute di agrumi e insalate con l'arancia e condite con il limone. Anche sotto forma di integratore può andare bene, tanto un suo eccesso viene eliminato con le urine» spiega Raffaella Cencello.



5. No carne rossa, sì pesce azzurro

Anche se sei un carnivoro incallito, fai una pausa da insaccati, carne rossa e formaggi: hanno troppi grassi saturi che affaticano il sistema cardiocircolatorio e ostacolano l'azione del fegato.

«È molto meglio indirizzarsi e prediligere il pesce, le carni bianche e i legumi, che sono comunque ricchi di proteine» puntualizza Raffaella Cencello.

«E per quanto riguarda i pesci, uno dei migliori è indubbiamente quello azzurro come sardine, sgombri, acciughe, e aringhe» aggiunge Emanuela Russo.



6. Vai di carboidrati, ma solo integrali

«Tra i carboidrati la scelta migliore verte verso quelli integrali, in particolare orzo, farro e avena, ossia i cereali dai poteri disinfiammatori e ricchi di molti micronutrienti» dice Emanuela Russo.

«I cereali sono ricchi di fibre che nell'intestino rallentano l'assorbimento del colesterolo e delle sostanze tossiche. Con due porzioni di avena al giorno è possibile abbassare il colesterolo Ldl, quello dannoso, del 5,63% in sei settimane.



7. No ai fritti, sì ai bolliti

Nel tuo periodo di disintossicazione, dovrai evitare la carne rossa ma potrai mangiare quella bianca.

Devi però, fare attenzione anche a come la cuoci: la carne alla griglia, per esempio, contiene composti tossici che sono invece assenti se la si cucina a vapore.

La stessa cosa vale anche per le verdure: «Meglio bollirle, cuocerle al forno o al microonde piuttosto che friggerle» spiega Marcellino Monda.

8. Lascia stare gli intrugli "detox"

Gli integratori spacciati per miracolosi preparati detox sono spesso inutili, se non dannosi. «Specialmente se li compri su internet, senza certificazioni e senza il controllo di un medico», avverte Raffaella Romeo, specialista in Malattie del fegato e del ricambio e responsabile del servizio di Epatoologia, Istituto Auxologico Italiano.

«Spesso gli integratori vengono utilizzati con leggerezza perché ritenuti innocui, invece non lo sono affatto: possono interagire inaspettatamente con altri farmaci o produrre effetti collaterali.

Il fegato non ha bisogno di essere depurato con l'aiuto di surrogati. Lo fa già autonomamente, a patto che si conduca uno stile di vita sano e ci si alimenti in maniera corretta. Non servono supplementi o integrazioni particolari, a meno che non si soffra di qualche carenza specifica». E se infine sei uno sportivo che consuma abitualmente integratori a base di creatinina, è meglio che ci rinunci: «Tendono a ritenerci i liquidi al posto che facilitarne l'eliminazione», aggiunge Russo.

9. Depurati con le erbe

Molte sono le piante che possono aiutarti a depurare l'organismo. Scopriamone alcune con l'aiuto di Alessandro Targhetta, medico ed esperto in fitoterapia di Venezia.



▲ Tarassaco:

aiuta l'azione depurante del fegato, favorisce la digestione e la diuresi e promuove la regolarizzazione dell'intestino; può essere assunto sotto forma di tintura madre (30 gocce due volte al giorno in un bicchier d'acqua prima dei due pasti principali, per una ventina di giorni) oppure sotto forma di estratto secco titolato (1 capsula prima di pranzo e cena, sempre per una ventina di giorni).

◀ Cardo mariano:

stimola la disintossicazione dell'organismo a livello epatico ed è un eccellente antinfiammatorio; la posologia e le modalità di assunzione sono le stesse del Tarassaco.

◀ Carciofo:

agisce sulle vie biliari e sul metabolismo dei grassi e aiuta a eliminare le scorie azotate e l'acido urico che si accumulano nel nostro organismo. Stessa posologia delle due precedenti erbe. Tarassaco, Cardo mariano e Carciofo non vanno assunti in presenza di calcoli biliari e sono controindicati nei pazienti ipertesi perché possono alzare la pressione sanguigna.

▼ Betulla e Solidago:

stimolano la diuresi e aiutano a eliminare le scorie azotate e l'acido urico. Non hanno effetti collaterali. Si utilizza la tintura madre di Solidago, 30 gocce con acqua prima dei due pasti principali, per una ventina di giorni. La Betulla si utilizza invece come macerato glicérico (preparato con le gemme delle piante tritate e messe a macerare in glicerina): la sua posologia è di 50 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, prima di colazione e prima di pranzo, sempre per una ventina di giorni.