



Il sedano

Natasha Russo dietista diplomata

Il sedano (*Apium graveolens*), originario della zona mediterranea, è una pianta erbacea biennale appartenente alla famiglia delle Ombrellifere, come il prezzemolo.

Omero rivela che già gli antichi Greci conoscevano le proprietà salutari dell'ortaggio e i Greci e i Romani se ne servivano per intrecciare corone con mirto, per adornarsi durante i banchetti. Quattro sono le qualità principali: il **sedano erbaceo selvatico**, del quale si usano solo le foglie; il **sedano verde**, utilizzato solo come base aromatica; il **sedano rapa** o sedano di Verona, di cui viene utilizzata solo la grossa radice e il **sedano bianco**, quello coltivato su vasta scala, preferito dai consumatori anche per via del suo elevato rendimento. Ha un aroma intenso, **poche calorie (solo 20 in 100 grammi)**, tanta acqua, potassio e provitamina A: tutto a vantaggio della leggerezza e del controllo del peso. In realtà, l'ortaggio esplica importanti effetti, tra i quali quello di contrastare l'accumulo di grassi dannosi nel sangue e combattere la ritenzione idrica.

LE PROPRIETA' – Le fibre di cui il sedano è ricco, **aiutano a ridurre trigliceridi e colesterolo**; la sedanina, una sostanza aromatica stimolante e altre molecole (fenolo, mannite, inositolo) ne potenziano le **capacità digestive e di assorbimento dei gas** nell'apparato digerente.

Altri micronutrienti, gli ftalidi, permettono di controllare gli ormoni che regolano la pressione del sangue e lo rendono adatto nel trattamento di molti casi di **ipertensione**. Consumato crudo, fresco o in succo (anche sotto forma di centrifugato) questo ortaggio contrasta la ritenzione idrica grazie al suo alto potere diuretico e aiuta a **ridurre le infiammazioni come l'acne, i bruciori urinari o le infezioni agli occhi**.

Si utilizza in caso di insufficienza epatica, renella, gotta e in tutti gli **stati di debolezza renale** non accompagnati da infiammazione.

SULLA TAVOLA – Per conservarne inalterate le caratteristiche di sapore e le proprietà vitaminiche è sempre preferibile cuocerlo a vapore o stufato. Ancora meglio sarebbe mangiarne un po' crudo prima dei pasti o aggiungerlo in abbondanza a insalate e pinzimonio.