



Gli spinaci

Di Natasha Russo, dietista diplomata

Fin da piccoli le nostre mamme ci hanno convinti a mangiare le verdure perché fanno bene alla salute. Questa saggezza materna è tanto più vera se si pensa alle **verdure a foglia verde** come bietole, cicoria, insalate, ma soprattutto agli **spinaci**. Questi ortaggi contengono infatti numerosi fitonutrienti biologicamente attivi. Da questo punto di vista, il colore delle foglie è un chiaro segnale: un verde più intenso significa maggiori proprietà benefiche.

Qui di seguito, ecco molti buoni motivi per mangiare gli spinaci:

1. Addio alle rughe

Il coenzima Q10 viene aggiunto a diverse creme di bellezza, ma lo potete trovare in versione “naturale” negli spinaci. Il coenzima Q10 gioca un ruolo indispensabile nei meccanismi di **difesa della pelle** nei confronti dei danni provocati dai raggi solari.

2. La pressione arteriosa... sempre sotto controllo!

Gli ortaggi a foglia verde sono la combinazione perfetta per prevenire l'ipertensione arteriosa perché sono ricchi di potassio ma poveri di sodio e forniscono anche calcio, magnesio, acido folico, polifenoli, fibre e acidi grassi omega-3 di origine vegetale.

3. Una buona dose di... arancione!

Strano, ma gli ortaggi a foglia verde sono pure ricchi di **carotenoidi** e di **beta-carotene**, dei pigmenti naturali che donano il caratteristico colore arancio in carote e zucca che però è mascherato dal verde della clorofilla nelle foglie in cicorie, bietole e spinaci. I carotenoidi **proteggono gli occhi dai raggi solari**, mentre il beta-carotene in sinergia con la vitamina C impedisce al **colesterolo** di depositarsi sulle pareti dei vasi sanguigni.

4. Fattore K, coagulazione del sangue

Forse non è così conosciuta come la vitamina C, eppure la vitamina K è indispensabile per la corretta **coagulazione del sangue**. Un consumo regolare di spinaci, ricchi di vitamina K, aiutano la riparazione delle pareti vascolari danneggiate da eventuali ferite sanguinanti.

5. Uno scudo naturale

Grazie alle vitamine C ed E, al glutatone e ad altri **antiossidanti** in essi contenuti, gli ortaggi a foglia verde agiscono in difesa dell'organismo contro lo sviluppo di **neoplasie** (tumori) in particolare sembra che spinaci, bietole e cicorie agiscano nella prevenzione del cancro allo stomaco.

Gli ortaggi a foglia verde potenziano il sistema immunitario e ostacolano lo sviluppo dei processi infiammatori.

6 Amici degli occhi

Una scoperta molto recente attesta che gli spinaci hanno proprietà molto **utili alla vista**. La luteina, contenuta in buona quantità nelle foglie di spinaci, ha la capacità di penetrare nel sangue e di depositarsi negli occhi, in particolare nella retina, apportando così ottimi benefici alla vista.

7. Altri benefici

Proprietà lassative, tonificanti e benefiche per il cuore e il sistema immunitario, rendendolo più "forte" e aiuta notevolmente l'organismo nella produzione di globuli rossi.

Per poter trarre i massimi benefici dal consumo di spinaci è bene sottolineare che gli stessi vanno **rigorosamente mangiati crudi**, magari in insalata con olio e sale; è infatti dimostrato che, una volta lessati, perdono il 50% circa delle loro proprietà utili all'organismo umano



Braccio di ferro, leggenda o verità?

Molto probabilmente questo cartoon ha contribuito alla diffusione del consumo di questo ortaggio, soprattutto tra i bambini, che associano gli spinaci ed il ferro in esse contenuto ad una incredibile forza.

In **100 grammi di spinaci** troviamo circa 3,5 mg. di ferro vegetale, che però non è facilmente assimilabile quanto il ferro proveniente per esempio dalla carne. Ma esiste un trucchetto per ovviare a questo "inconveniente": per aumentare l'assimilazione del ferro contenuto nelle verdure è bene innaffiarle con il succo di limone o pasteggiare con succo fresco d'arancia o pompelmo. Infatti l'acido ascorbico contenuto negli agrumi è in grado di favorire l'assimilazione di ferro vegetale, dando così retta a Popeye e rendendo gli spinaci un alimento davvero ricco di ferro.