



La **tua** dieta personalizzata.



GIÀ ISCRITTO >



Asparagi: la primavera è servita!

Depurativi e diuretici, questi ortaggi sono amici della linea oltre che buonissimi: prova le nostre ricette!



Un verde personal trainer

Quando cominciamo a vederli esposti sui banchi, possiamo starne certi: la primavera è alle porte. Proprio così, l'asparago è la rondine che fa primavera delle verdure. Possiamo gustarlo da marzo a giugno e in questi mesi di transizione verso l'estate, oltre a portare il suo sapore inconfondibile sulle nostre tavole, funziona pure da personal trainer (tutt'altro che cattivo!) per condurci al bikini nella forma che si conviene: poche calorie e molte proprietà fanno dell'asparago un alimento ideale per nutrirci senza attentati alla silhouette.

Al microscopio

Esaminiamo il nostro ortaggio come si deve per capire chi abbiamo di fronte. Per 100 g edibili di asparagi ben 91,4 g sono di acqua, 3,3 g di carboidrati, 2 g di fibra: il tutto per sole 29 kcal. E lo stesso quantitativo di prodotto apporta al nostro organismo 1,2 mg di ferro, 82 mg di vitamina A, 18 mg di vitamina C. Non c'è che dire, un bilancio a dir poco conveniente!

Un concentrato di salute

Avere degli asparagi in cucina è un po' come avere un elisir di salute a portata di mano: grazie a un fortunato mix di fibre, vitamine e sali minerali sono un vero toccasana per l'organismo. Recenti studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia concreta dell'asparago nella prevenzione del diabete di tipo 2: favorisce la produzione di insulina e diminuisce i livelli di glucosio nel sangue. Grazie al potassio che contengono, i nostri ortaggi sono poi utili a favorire una corretta regolazione della pressione sanguigna e un buon funzionamento dei muscoli e sono un buon alleato nella prevenzione delle patologie cardiocircolatorie e del sistema nervoso. Tra gli altri minerali utili contenuti negli asparagi c'è il cromo, che permette di migliorare la capacità dell'insulina di trasportare il glucosio verso le cellule. Ancora, l'asparago è una delle verdure più utili per un buon funzionamento dell'apparato digerente. L'inulina, infatti, un tipo di zucchero contenuto nell'ortaggio, giunge intatta all'intestino e rappresenta una fonte ideale di nutrimento per la flora batterica, rendendo gli asparagi buoni supporter della digestione, oltre che un vero e proprio antinfiammatorio naturale.

Green power

Possono essere anche bianchi o viola, ma gli asparagi più comuni sono verdi. E di questo colore hanno tutte le proprietà. Come ci ricorda la **campagna di promozione e di informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita"**, ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.

Bellezza... a noi!

Depurarsi mangiando sembra uno di quegli slogan pubblicitari perfetti per creduloni? Ebbene no, può anche essere vero. La natura è generosa e se si impegna può riuscirci: è il caso dell'asparago. Depurativo e diuretico, il nostro ortaggio, che per inciso è pure buono assai, aiuta a eliminare il ristagno di liquidi nei tessuti, contrastando l'odiosa cellulite. Anche grazie al glutatone, preziosa sostanza di cui l'asparago è ricco, aiuta l'organismo a depurarsi, migliorando la sua capacità di contrastare i pericolosi radicali liberi. È invece l'asparagina, un amminoacido che funziona da diuretico naturale, colei che ci aiuta ad espellere il sodio in eccesso... altra mano santa contro la ritenzione idrica!

Bonjoure jeunesse

Miracolose promesse di eterna giovinezza - ne sa qualcosa Dorian Gray - non può farne nessuno. Ma l'asparago, persino in questa missione impossibile, fa il suo. Già, essendo molto ricco di antiossidanti, che si concentrano soprattutto nelle sue punte, è tra i vegetali più efficaci a contrastare i segni dell'invecchiamento. Collaborano all'impresa anche la vitamina C, i carotenoidi, la vitamina B9 e l'acido folico, mix di sostanze che esercita un'azione antiossidante e protettiva della pelle e agevola la moltiplicazione delle cellule dell'organismo e la sintesi di nuove proteine.

Dedicato alle mamme

Piccolo vademecum per le mamme e l'asparago: il nostro ortaggio è tra le verdure da preferirsi in gravidanza e tra le pochissime da evitare durante l'allattamento. Il perché di questa apparente contraddizione è presto detto. Il nostro ortaggio è molto ricco di acido folico, sostanza molto importante per il corretto sviluppo del sistema nervoso del feto e che per questo è fondamentale assumere a sufficienza quando si è in dolce attesa, specialmente nei primi tre mesi. L'asparago, però, ha anche la caratteristica di imprimere un odore particolare ai liquidi biologici, la pipì per intenderci, ma anche il latte materno... Il poppante potrebbe non gradire, quindi è meglio evitare di mangiarne se si allatta, non si rischierà di incorrere in digiuni per protesta.

Il buonumore vien mangiando

Sembra folklore, ma ci sono alcuni studi scientifici che supportano questa tesi: gli asparagi avrebbero anche una funzione antidepressiva. Potere niente male che parrebbe essere connesso alle sue funzioni disintossicanti: come dire, ti depuri e ti ritorna pure il sorriso... che cosa chiedere di più? Un effetto antidepressivo, questo non lo dice la scienza ma lo diciamo noi, lo possono senz'altro avere anche alcune ricette a base di asparagi. Se poi fanno bene alla gola e non minacciano la linea, il buonumore è garantito!

Sfoggia la gallery, clicca sulle immagini e scopri le nostre proposte