



La **tua** dieta personalizzata.



Carta d'identità: radicchio rosso

Scopri le proprietà e i benefici del radicchio, ti condurranno "a tutta dritta" verso il bikini!



"Anarezza" che bontà... e che linea!

È il gusto amarognolo la caratteristica che contraddistingue il radicchio rosso, rendendolo particolarmente delizioso. E la notizia migliore, con l'estate che si avvicina di gran carriera, è che soddisfa la gola, ma non mette in pericolo la linea. Proprio così: grazie al suo basso apporto calorico il radicchio è un alimento molto indicato anche per le diete ed i regimi alimentari controllati, perfetto per chi già comincia ad avere come incubo ricorrente la famigerata prova costume.

Sotto sotto, dentro dentro

Per non avere brutte sorprese quando ormai potrebbe essere troppo tardi, meglio toccare con mano che cosa c'è da aspettarsi addentando un radicchio. Per farlo, niente di meglio che passare in rassegna uno per uno i suoi componenti, con tanto di percentuali: i numeri non mentono. Per 100 g di prodotto commestibile, 94 g sono di acqua, 5 di fibre, i carboidrati sono presenti in tracce, le kcal totali sono appena 20. E dallo stesso quantitativo di radicchio ricaviamo 670 mg di potassio, 0,3 mg di ferro, 943 mg di vitamina A, 162 mg di vitamina C.

Il benessere in tinta viola

Come ci ricorda la campagna di promozione e informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" (<http://www.nutritevideicoloridellavita.com>) - finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato italiano -, il colore della frutta e degli ortaggi è un indizio importante per variare l'assunzione di sostanze preziose, proteggendo la salute e coprendo il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo. L'ortofrutta di colore blu-viola è ricca di vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg (il fabbisogno medio europeo è di 90 mg al giorno per gli uomini e 80 mg per le donne), contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, delle cartilagini, delle gengive, della pelle e dei denti. Il radicchio, poi, in particolare, contiene anche discrete quantità di beta-carotene ed è una buona fonte di potassio, che contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, alla normale funzione muscolare e al mantenimento di una normale pressione sanguigna.

Amico del palato...e della bilancia

Poter vantare l'amicizia di palato e bilancia è un privilegio concesso davvero a pochi: il radicchio è tra i fortunati. Del suo bassissimo potere energetico abbiamo ampiamente detto (con tanto di prove), ma c'è di più. Le fibre contenute nel radicchio sono un fantastico antidoto alla fame, che purtroppo ben si conosce quando si è in dieta. Le stesse fibre hanno inoltre la capacità di trattenere gli zuccheri presenti nel sangue, rendendo la nostra verdura un alimento particolarmente consigliato a chi soffre di diabete di tipo 2. E non basta. Il radicchio rosso è anche amico della salute in genere: la combinazione di calcio e ferro che contiene è in grado di favorire il metabolismo delle ossa rendendole più forti; gli antociani presenti nel radicchio rosso hanno inoltre proprietà preventive nei confronti delle malattie cardiovascolari, mentre il triptofano apporta benefici al sistema nervoso contrastando i disturbi legati all'insonnia.

Depuratore in foglie

I benefici del radicchio sembrano davvero non finire mai. Grazie alla sua altissima percentuale d'acqua e al connubio di fibre e principi amari è infatti anche un potente e naturalissimo depuratore dell'organismo. Ne trarranno particolare beneficio tutti coloro che soffrono di stitichezza e difficoltà digestive in genere... Provare per credere!

Patto di giovinezza

La ciliegina sulla torta per concludere la sfilza di benefiche proprietà regalate da questo magnifico ortaggio ce la suggerisce l'Università di Urbino. Da studi recenti prodotti da questo ateneo risulta che il radicchio sia tra gli alimenti che contengono più sostanze antiossidanti in assoluto, per esempio persino più dei mirtilli, che già ne sono ricchissimi. Grazie a questa sua caratteristica il radicchio rosso avrebbe la proprietà di rallentare l'invecchiamento cellulare e di prevenire l'insorgere di alcuni tipi di tumore, soprattutto a livello intestinale. In prima linea anche la pelle, che con la presenza di sostanze antiossidanti riesce a mantenersi giovane più a lungo.

A fior di pelle

Fa bene dentro, ma anche fuori. Il radicchio è ottimo pure per creare in casa una maschera di bellezza davvero efficace per ridare vigore alla pelle, attenuando i segni del tempo e della stanchezza. Il tutto è molto semplice da fare. Basta tritare 6-7 foglie di radicchio, tagliare un cetriolo e mettere l'uno e l'altro in una ciotola. A questo punto, frullare il composto con il mini-pimer e l'aggiunta di due cucchiaini di acqua calda. Il composto, eliminato un po' di liquido con un colino, è pronto per un trattamento di bellezza vero e proprio.

Pancia mia fatti capanna...

A questo punto non resta che mangiarselo questo radicchio... e a cuor leggero, le lacrime da coccodrillo sono ufficialmente scongiurate! Va solo ricordato che, per godere al meglio di tutte le sue proprietà salutari l'ortaggio va consumato fresco.

PIRELLA