



anch'io
BARBARA
D'URSO

Le bacche
di goji

il mio
antiage
naturale



A colazione, il pasto più importante della giornata, assumo alcuni principi nutritivi carenti nella mia dieta. A questo servono gli integratori. La mia compressa di clorofilla fa miracoli: facilita il processo naturale di rigenerazione delle cellule, apporta ossigeno, energizza e rinvigorisce il sistema immunitario. Ma non solo: ha un elevato potere disintossicante e, grazie alla combinazione di tutte queste caratteristiche, è un magnifico antiage naturale.

In aggiunta prendo l'inositolo, una vitamina del gruppo B che mi aiuta a disintossicare il mio organismo e a depurare il fegato. In più, mi migliora i capelli e la pelle, rendendola liscia e sana.

Completano il mio cocktail di integratori i fermenti lattici e le compresse a base di goji berry, cioè bacche di goji. Sono ancora poco note in Italia ma già apprezzate all'estero. Queste bacche hanno eccezionali poteri antiossidanti: neutralizzano i radicali liberi e proteggono il corpo dalla loro azione

MATTATRICE di Canale 5, Barbara D'Urso, napoletana, ha 56 anni. Simbolo del trash per i suoi detrattori, molto amata dal grande pubblico, la conduttrice tornerà al timone di Pomeriggio 5 e di Domenica Live da settembre.

Quella pianta tibetana che garantisce un pieno di antiossidanti



Focus di Filippo Ongaro, direttore scientifico dell'Istituto di medicina rigenerativa e antiaging di Treviso

Le compresse di bacche di goji che assume Barbara D'Urso sono integratori alimentari ricavati da una pianta (*Lycium barbarum*) coltivata in Tibet e in Himalaya. Da qualche tempo stanno prendendo piede anche in Italia, dove si possono trovare in farmacia, in erboristeria e nei negozi salutistici sotto forma di capsule, compresse, bacche essiccate o succo concentrato.

PROPRIETÀ. Il ministero della Salute italiano e la Commissione europea per la vigilanza sulla sicurezza alimentare fanno rientrare il goji nella lista ufficiale degli integratori antiossidanti. L'Orac (Oxygen radical absorbance capacity), l'unità di misura che indica la capacità degli alimenti di bloccare i radicali liberi e quindi di contrastare l'invecchiamento cellulare proteggendo la pelle e l'organismo dallo stress ossidativo, è altissimo: 25.300 per 100 grammi. Per intenderci, il mirtillo si ferma a 9.621. Merito soprattutto di sostanze contenute nelle bacche come flavonoidi e beta-carotenoidi, ma anche vitamine C e del gruppo B, aminoacidi essenziali, minerali quali calcio, magnesio, potassio, selenio e fosforo.

QUANDO SERVONO. Le bacche di goji sono indicate:

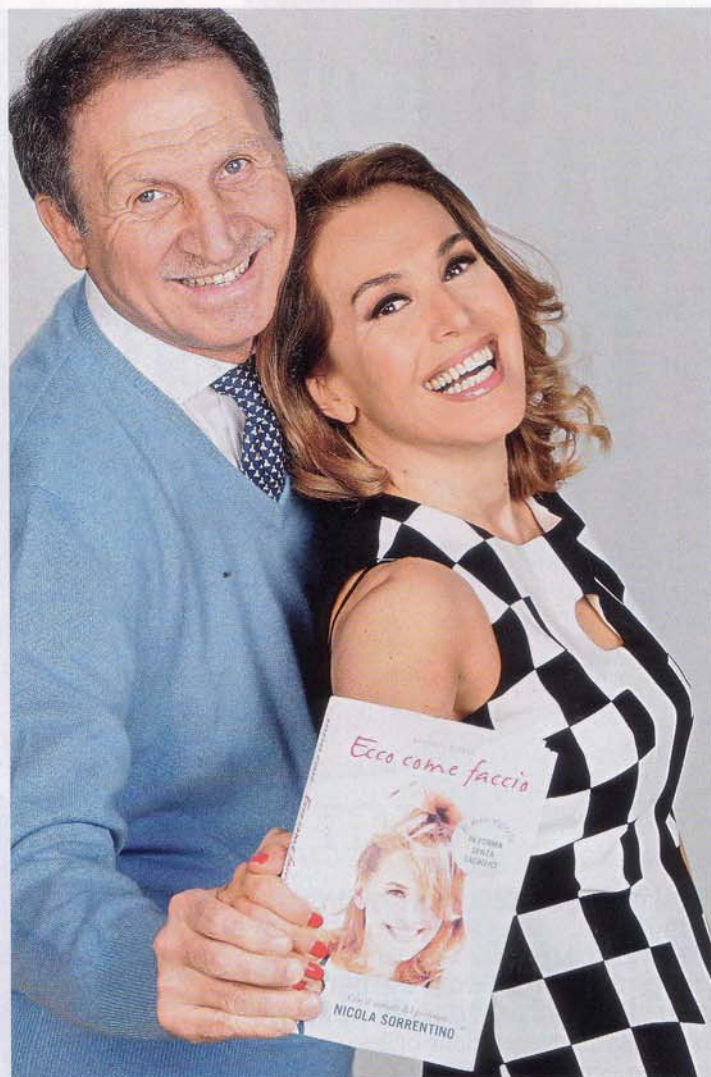
- per stimolare le difese immunitarie, in periodi di forte stress o prima della stagione invernale;
- per reintegrare vitamine e sali minerali dispersi facendo attività sportiva intensa;
- quando è necessario contrastare l'azione dei radicali liberi, per esempio in vista dell'esposizione ai raggi solari;
- per frenare gli attacchi di fame (il goji, ricco di fibre, ha un alto potere saziante a fronte di un basso contenuto calorico e glicemico).

COME E QUANTO. Le bacche di goji essiccate possono essere mangiate così come si presentano (per forma e consistenza sono simili all'uva sultanina) oppure con l'aggiunta di acqua, latte o yogurt: la dose consigliata è di 15 grammi al giorno, equivalenti a un paio di manciate. In alternativa si possono bere 20-30 millilitri di succo concentrato, controllando che sulla confezione sia riportato come ingrediente il *Lycium barbarum* al 100%: esistono in commercio succhi di goji diluiti o provenienti da frutti di un'altra pianta della stessa specie (*Lycium chinensis*), meno efficaci. Per gli integratori in compresse o in capsule bisogna attenersi al dosaggio indicato sulla confezione (due al giorno per quelle da 600 milligrammi).

AVVERTENZE. Le bacche di goji non hanno controindicazioni se inserite in una dieta varia ed equilibrata. Gli integratori non vanno assunti durante la gravidanza e l'allattamento, quando si prendono farmaci antagonisti della vitamina K e antipertensivi.



Puoi scrivere al medico antiage **Filippo Ongaro** (filippo.ongaro@ok.rcs.it), ti risponderà in privato via mail.



AL LIBRO della D'Urso *Ecco come faccio*, appena edito da Mondadori, è ispirata la confessione di queste pagine. Nella foto, il dietologo che la segue e la consiglia, Nicola Sorrentino, tra gli specialisti online su ok-salute.it. Single, la conduttrice ha due figli.

negativa, contrastando l'invecchiamento cellulare e prevenendo l'insorgere di molte malattie.

Sono tutte sostanze naturali: sono una fan sfegatata della funzione terapeutica di quello che mangiamo.

Il cibo che non solo nutre ma, anche, cura è un'idea che mi affascina e una teoria della quale sono fortemente convinta.

Certo, quando la medicina tradizionale ci vuole non mi tiro indietro... Mi è successo con un'ernia alla colonna vertebrale, nel 2006, l'ho già raccontato qualche tempo fa proprio a voi lettori di OK: dopo mesi di dolori lancinanti, mi sono operata e da allora sto bene.

SONO UNA FANATICA DELLA SOIA!

Dicevo, attraverso il cibo difendo la mia salute. **Prendiamo la spremuta d'arancia. D'inverno ne bevo una ogni giorno.** Da sola non basta a evitare i mali di stagione, ma combinata con alimenti che aiutano le difese immunitarie...

E poi c'è la soia, una delle mie fissazioni. È una fissazione quasi obbligata perché il mio corpo non produce l'enzima che mi consentirebbe di digerire il latte, quindi posso scegliere: soia o surrogato dell'enzima + latte. Mi sono detta: «Se sono fatta così ci sarà una ragione, no?», e ho optato per la soia.

Che adoro veramente e in ogni forma: dal latte allo yogurt, dai germogli al gelato, dalla salsa al tofu. Il latte di soia si digerisce in un attimo e giuro che è una base fantastica per cappuccini. Il burro è meno grasso di quello ricavato dal latte e il gelato, d'estate...

Al di là delle intolleranze, però, la soia è un alimento che consiglieri a tutti, e in particolare alle donne della mia età, perché fa bene: è un potente antiossidante e ricostituente, protegge dall'insorgere di alcune malattie, abbassa il colesterolo ed è utile nella prevenzione dell'osteoporosi.

Sempre per la serie curiamoci attraverso il cibo, **ogni mattina mangio tre noci brasiliane**. Si trovano facilmente in farmacia, o nei negozi specializzati in prodotti biologici. Sono chiamate anche castagne del Brasile perché hanno una forma simile alle nostre castagne, ma crescono in Amazzonia.

Se devo essere onesta, sono una botta calorica: 650 calorie circa per 100 grammi, un'enormità. Però sono ricche di vitamine e minerali con proprietà antiossidanti e i loro grassi (insaturi) sono benefici e prevengono le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori.

IL PAN CARRÈ? DIKAMUT

Finito di sgranocchiare le noci mi scaldo una fetta di pan carré, di kamut o integrale, la spalmo di burro di soia e di marmellata. Come avrete capito, io adoro fare colazione. E adoro inventarmi combinazioni nuove di golosità e prelibatezze varie. Tra queste ultime rientra certamente il tè matcha, le cui foglie, cotte e asciugate, vengono tritate talmente fini da venire ridotte in polvere: è l'ingrediente principale della cosiddetta cerimonia del tè giapponese, una delle arti tradizionali zen più affascinanti per noi occidentali. **Il matcha, un tè verde pregiatissimo, ricco di vitamine, clorofilla e sali minerali, è un antiossidante fenomenale.**

Di solito lo gusto in versione cappuccino, con il latte di soia: una vera delizia. Prima bisogna sciogliere un cucchiaino di polvere nell'acqua calda, quindi sbattere fino a ottenere un composto schiumoso. A parte, sbattete anche il latte di soia (una quantità doppia rispetto a quella dell'acqua), quindi unite i due composti, et voilà, il gioco è fatto.

Barbara D'Urso