

## I nostri esperti rispondono...

*È vero che ci sono **cibi che hanno proprietà anti-age**? Ci tengo ad essere in forma, cosa posso fare?*

Rosanna – Trapani



Risponde:

**Dott.ssa Chiara Manzi**

Dietista, Presidente del Comitato Scientifico ARTE E SALUTE IN CUCINA

L'alimentazione ha un'importanza fondamentale nel rallentamento dei processi di invecchiamento, con pochi accorgimenti puoi contribuire alla giovinezza della tua pelle e di tutti i tessuti del tuo corpo.

Innanzitutto occorre bere molta **acqua**, almeno due litri al giorno, soprattutto ora che il caldo si fa sentire. Arricchisci tutti i tuoi piatti con i 3 ingredienti anti-age: **più antiossidanti, meno grassi (pochi ma buoni), metodi di cottura speciali**.

Gli **antiossidanti** neutralizzano l'azione dei radicali liberi, principali responsabili di danni cellulari. Li trovi in tutta la frutta e la verdura, soprattutto nella frutta scura, tanto che l'alimento più ricco di antiossidanti sono le prugne secche. Ma anche nel pesce, nel vino rosso (con moderazione!) e in tanti altri cibi come il tè verde, il cacao, nei cereali integrali.

Utilizza **metodi di cottura brevi**, a basse temperature, senz'acqua. Non lasciare a bagno a lungo le verdure, prediligi la cottura al microonde, in pentola a pressione, al vapore, al forno per tempi brevi, aggiungi il sale a fine cottura (poco e... iodato!) perchè favorisce la fuoriuscita degli antiossidanti dai cibi.

**L'olio extravergine di oliva** è il condimento anti-age per eccellenza! Scegli cibi magri: più pesce e meno formaggi, salumi magri, eliminando il grasso visibile, biscotti leggeri per la colazione, dolci a base di pan di spagna piuttosto che di pasta sfoglia.