

La ricchezza dei frutti di bosco e la guida al sano “comfort food”

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

Tra tutti gli alimenti universalmente considerati “sani”, lamponi, mirtilli, fragole & co occupano ormai una posizione di rilievo. Apprezzati da adulti e bambini, i frutti di bosco non sono soltanto gradevoli al palato e invitanti all'apparenza: con un apporto calorico contenuto (meno di 80 kcal per porzione) forniscono, oltre a vitamine e minerali, vari fitocomposti biologicamente attivi.

Il Tema che ci propone questo mese Daniela Martini, ricercatrice all'Università di Parma, si focalizza proprio sulle ricerche più recenti sui potenziali benefici dei polifenoli, fitocomposti ben rappresentati nei frutti rossi.

Di cibi gratificanti parla invece nell'Intervista Gianluca Castelnuovo, docente di Psicologia all'Università Cattolica di Milano, introducendo il concetto di “comfort food”: evoluzione scientifica, e scientificamente studiata, dell'opinione popolare secondo la quale alcuni alimenti (generalmente golosi) agiscono come una sorta di “antidepressivo naturale”.

Un approccio che sottolinea come la gratificazione “sana” passi per uno stile di vita attivo e sereno e punti alla scelta di cibi che diano conforto soddisfacendo il palato, ma senza ricadute indesiderate sulla salute: come (perché no) i frutti di bosco. Buona lettura! ■