

CELLULITE KO CON GLI asparagi

Sgonfiano, tonificano e aiutano il corpo a depurarsi

Non ci sono dubbi: gli asparagi sono un ottimo alleato nella lotta contro la cellulite. Perché, essendo ricchi di potassio e poveri di sodio, favoriscono l'eliminazione dei liquidi che rimangono intrappolati tra i tessuti. E poi perché contengono la rutina, una sostanza che rafforza le pareti dei vasi sanguigni. Contrastano quindi la ritenzione idrica e la fragilità capillare, che sono spesso associati alla comparsa della buccia d'arancia.

DRENANO E ASCIUGANO
«Un pasto ideale per "asciugare" la linea è costituito da 60 g di riso basmati lessato, 300 g di asparagi bolliti e un'orata o un branzino al vapore», consiglia la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «L'azione drenante degli ortaggi è potenziata da quella del pesce che, contenendo iodio, velocizza tutte le funzioni organiche, compresa quella di eliminazione delle tossine. Il riso, da parte sua, aiuta il fegato (che è un organo fondamentale per la depurazione dell'organismo) e non ostacola il lavoro dei reni. Ma se pensi che gli asparagi abbiano anche un'azione disinfettante sulle vie urinarie, sbagli. «La "puzza" che conferiscono alla pipì è dovuto alla presenza di metaboliti odorosi, tra cui asparagina e coniferina, che non hanno

alcun effetto curativo», puntualizza la nutrizionista. «Anzi, essendo ricchi di purine, dalle quali si forma l'acido urico, e di ossalati, che tendono a formare sedimenti, sono sconsigliati a chi soffre di cistiti e calcoli renali».

ACCORCIANO IL FLUSSO

«Negli asparagi si trova poi l'acido aspartico, che aiuta la contrattilità della muscolatura, compresa quella dell'utero», aggiunge la nostra esperta. «Questa sua proprietà può essere sfruttata, per esempio, per ridurre la durata della mestruazione. A chi continua ad avere piccole perdite di sangue dopo 6-7 giorni di mestruazioni consiglio di preparare una frittata con gli asparagi accompagnata da un finocchio crudo in insalata oppure da una fetta di ananas fresco, un'arancia o 2 kiwi. Il risultato sarà il blocco dello spotting accompagnato dalla diminuzione del gonfiore

Valori nutrizionali

100 g di asparagi ti danno 35 calorie, 5 mg di sodio, 198 mg di potassio, 2,1 g di fibre

causato dalla ritenzione idrica». Per questa loro capacità di aumentare la contrattilità dell'utero, gli asparagi sono invece da evitare durante i primi 3 mesi di gravidanza: il consumo potrebbe infatti favorire un aborto spontaneo,

NON SOLO VERDI

Al super trovi anche gli asparagi bianchi: tra i più famosi quelli di Bassano del Grappa, in Veneto, che vengono coltivati al buio per bloccare la formazione della clorofilla. Le proprietà sono le stesse.

Segni di freschezza

Al momento dell'acquisto controlla che gli asparagi abbiano i gambi elastici e con la gemma serrata.

Tips

nel caso ci fossero delle perdite di sangue», mette in guardia Anna D'Eugenio.

SVEGLIANO L'INTESTINO

«Gli asparagi sono utili a chi soffre di stipsi non tanto per la quota di fibre (tutto sommato limitata), quanto per l'azione dell'acido aspartico che, oltre a quella dell'utero, favorisce la contrazione dell'intestino. OK, in particolare, se abbinati

TI AIUTANO A SGONFIARTI PRIMA DEL CICLO

a una pasta con le lenticchie e a una mela con la buccia o a un kiwi», suggerisce la nutrizionista.

DANNO TONO AI MUSCOLI

«Gli asparagi, infine, rafforzano l'organismo e lo aiutano ad adattarsi al cambio di stagione», conclude la nostra esperta. «Merito ancora una volta dell'acido aspartico (che è un potente tonico muscolare) e della vitamina B9 (che è coinvolta in tutti i processi di rinnovamento cellulare)».