

Vincono la stipsi con dolcezza e combattono la fatica. Ecco con quali cibi abbinarle in modo da sfruttarne tutti i benefici

INTESTINO OK CON LE

castagne

Ricche di amido e zuccheri, le castagne per essere un frutto forniscono molte calorie: ben 189 ogni 100 g, contro le 40 della stessa quantità di mele. Però ti basta consumarle in sostituzione del pane o della pasta per garantirti tutti i loro benefici senza litigare con la bilancia.

SONO UN TOCCASANA PER LA PANCIA

Le castagne sono preziose soprattutto per l'intestino. «Contengono tannini e fitosterine, utili nei casi di diarrea per il loro effetto astringente, e fibre, che contrastano la stipsi con dolcezza», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «Questa duplice azione può essere sfruttata nei casi di colite, dove spesso a momenti di pigrizia intestinale ne seguono altri di eccessiva attività. Un menu per riequilibrare la pancia può prevedere, a pranzo, pesce bollito, finocchi cotti, pane e

mango (che non stimola troppo la peristalsi), e invece, a cena, 10-15 castagne (preferibilmente arrostate perché lessate, essendo più ricche di acqua, possono dare fastidio allo stomaco), radicchio o indivia stufati, una papaia. In generale la regola è eliminare la pasta (che può dare problemi di fermentazione) e inserire vegetali ben tollerati dall'intestino. Verdure e frutti, infatti, non sono tutti uguali. Un esempio? Se le castagne vengono portate in tavola

dopo un minestrone condito con il parmigiano, l'eccesso di liquidi e fibre gonfia lo stomaco, rallentando la digestione e scatenando la colite».

FANNO BENE ANCHE ALLA PELLE

Se l'intestino funziona bene, anche il viso è più fresco e luminoso. Su questo non ci sono dubbi. Ma le castagne agiscono sulla salute e la bellezza della cute non solo indirettamente. «La rendono infatti più morbida ed elastica grazie all'azione ringiovanente delle vitamine del gruppo B», spiega la nostra esperta. «Queste sostanze, intervenendo in tutti i processi di replicazione cellulare, favoriscono il rinnovo della pelle e il suo nutrimento».

Valori nutrizionali

100 g di castagne crude ti danno 189 calorie, 34,3 g di amido, 8,1 g di zuccheri, 9 g di fibre, 500 mg di potassio

OCCHIO ALLA QUALITÀ

Al momento dell'acquisto scegli castagne pesanti e sode, con la buccia lucida e tesa.

Non conservarle troppo a lungo

Tienile a temperatura ambiente per non più di una settimana.

E in frigo, in un sacchetto di plastica bucherellato, per al massimo un mese.

Getty