



a cura di  
Rossella Briganti

NEWS

# alimentazione

## DNA: PROTEGGILO CON I CIBI GIUSTI

Tutto quello che mangi influenza il modo in cui i geni si esprimono e comunicano con le cellule. Ecco come renderli portatori di salute e longevità

### 1 I tre alimenti che "coccolano" i tuoi geni

Quest'estate fai il pieno dei cibi amici del tuo dna

#### 1 Il pesce azzurro: previene ogni tipo di infiammazione



Sarde, alici e sgombrò apportano preziosi grassi che aiutano a "spegnere" i geni dell'infiammazione.

#### 2 Melone: difende le cellule dai radicali liberi



Contiene bioflavonoidi e betacarotene, che proteggono il dna cellulare dai radicali liberi scatenati dal sole.

#### 3 Soia: alleata delle donne, allontana il tumore al seno



Inattiva geni ed enzimi coinvolti nei tumori ormono-dipendenti: seno, utero, ovaie e, nell'uomo, la prostata.

### Le allergie, le intolleranze alimentari e persino

il modo in cui assorbi preziosi micronutrienti, come la vitamina D, sono geneticamente programmati. Però non devi cedere al fatalismo, con la scusa che "tanto i geni ereditati non si cambiano"! In realtà lo stile di vita, i farmaci, gli integratori e gli alimenti interferiscono costantemente col tuo patrimonio genetico. «Tutto quello che "entra" nell'organismo manda precisi messaggi al Dna che, a sua volta, li traduce in enzimi e proteine in grado di spegnere o attivare certi recettori cellulari», spiega Emanuela Bartolozzi, docente di nutrizione all'Università di Firenze. «Attraverso i cibi giusti (vedi tabella a fianco) è quindi possibile dialogare con le nostre cellule». Morale? Mangia sano e vivrai più a lungo.

### Basta un clic per risparmiare sulla spesa

Si chiama [www.kikkapromo.it](http://www.kikkapromo.it) ed è il primo portale amico del tuo portafoglio che ti consente di mettere a confronto, per ogni articolo che ti serve, le migliori offerte presenti nei super vicini a casa tua.



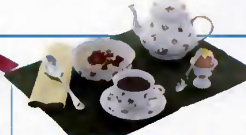
### COLAZIONE? SÌ, MA A CASA

Un'indagine Doxa conferma che sono aumentati gli italiani che fanno colazione tutti i giorni (84%) a casa propria (+20%). Ecco 4 varianti straniere.



#### FRANCESE

Caffelatte, crêpes con marmellata o "vuote" ma spolverate di zucchero, un cucchiaino di burro e l'immancabile croissant parigino.



#### INGLESE

Una tazza di tè aromatizzato, uova (sode o strapazzate col bacon), muesli di cereali o porridge con uvetta e frutta secca.



#### AMERICANA

Caffè lungo, spremuta d'arancia, macedonia fresca e pancake salati con poca marmellata (in alternativa, muffin al cioccolato o donuts).



#### GRECA

Caffè molto lungo, yogurt greco con miele e noci, pane e marmellata. Oppure i tipici biscotti alle mandorle, chiamati kourabiedes.

Corbis, Getty (3), iStock

Selezionato da Starbene: [www.iocominciobene.it](http://www.iocominciobene.it)

STARBENE Luglio 2013 13