



## SUPERFOOD, COSA SONO?

*Sicuramente un trend degli ultimi anni anche in Italia, mentre in Europa spopolano già da circa un decennio*

“Superfood” è un termine commerciale che indica una categoria di prodotti naturali, tipicamente di origine vegetale, considerati straordinari per il loro elevato contenuto di sostanze benefiche e micronutrienti.

Che si tratti di olio di cocco, Miele di Manuka o alga spirulina, sono un fenomeno molto forte al momento, grazie a una grande richiesta da parte dei consumatori.

Da un lato, la pandemia ha acceso i riflettori sul benessere derivante da cause endogene come l'alimentazione sana, e che per molti è stata un modo per ritrovare il piacere di cucinare a casa, preparando piatti più salutari. Dall'altro lato, c'è anche un tema di consapevolezza ambientale, di impatto sul consumo delle risorse del Pianeta e sulla produzione dei rifiuti: secondo dati Nielsen del 2020, circa il 75% degli italiani sarebbe disposto a pagare di più per un prodotto maggiormente eco-compatibile.

### I superfood sulle nostre tavole

Anche per i superfood, che spesso vengono da lontano, è bene quindi affidarsi a produttori e aziende attenti all'origine della materia prima, alle condizioni di coltivazione e lavorazione del prodotto, alla sostenibilità del packaging e che abbiano le dovute certificazioni, ad esempio in materia di biologico. Esistono, poi, anche dei cibi comunissimi che possono essere considerati super, come mirtillo, broccoli, avocado o frutta secca. La suddivisione canonica dei superalimenti è in due macrocategorie: i superfruit, cioè i superfrutti, che siano bacche, frutta o ortaggi, e i supergrain, i supercerali, di cui fanno parte ad esempio amaranto e quinoa. C'è poi una terza categoria per tutti quegli alimenti

che non posso rientrare nelle precedenti, come radici e semi oleosi.

### I migliori superfood per la stagione fredda

In autunno e inverno, si sa, l'abbassarsi delle temperature e la minore esposizione alla luce del sole possono impattare negativamente sul nostro organismo: sia sulle difese immunitarie sia su umore e livelli di energia. Tanto che si parla addirittura di Sad (Seasonal affective disorder), un disturbo stagionale che causa malessere fisico e stati chimico-emozionali assimilabili a quelli depressivi.

L'alimentazione può fare molto per combattere il cambio di stagione: una dieta equilibrata, varia e composta da prodotti il più possibile freschi, di stagione, non processati industrialmente, è la base per il benessere.

Dove dovessero servire delle integrazioni alimentari naturali – quindi non si parla di problematiche dietetiche patologiche, per le quali è sempre bene rivolgersi al medico – i superfood possono essere un valido alleato.

Spesso disponibili liofilizzati, in polvere o in pratiche capsule, posso essere aggiunti alla dieta quotidiana per integrare preziosi micronutrienti, come vitamine, sali minerali e antiossidanti.

E sono anche gustosi, basti pensare all'aroma inconfondibile del Tè verde Matcha, ricco di antiossidanti, oppure al sapore fruttato delle bacche di Açai dall'elevato contenuto di fibre, a quello piacevolmente asprigno della rosa canina ricca di Vitamina C, o all'energia naturale fornita da Maca peruviana, Cacao da fave crude e moringa oleifera o, ancora, al benessere gastrointestinale garantito dalla fibra prebiotica della cuticola di psillio, solo per citarne alcuni.