

# 30 cibi più potenti ed efficaci

## Verdure

- **Cavolo riccio o cavolo nero** toscano (SIRT1)
  - cotti il meno possibile, meglio crudi
- **Broccoli, cavolfiori**, ecc. (SIRT1)
  - Ma anche tutto il genere Brassica
- **Radicchio rosso** non sbiancato, **cicoria verde, tarassaco**
- **Indivia** (cicorie scure)
- **Sedano verde**, soprattutto le foglie
  - Ma il principio attivo ancora più potente è nei semi:
- **Levistico** (sedano di montagna)
- **Prezzemolo** meglio liscio
- **Cipolla** rossa (e dorata). Non la cipolla bianca
  - Cruda (meglio) o cotta (soffritto leggero, forno o microonde)
- **Aglio** (sirt 1 e sirt 2): meglio crudo o poco cotto (aggiunto a fine cottura)
- **Barbabietola** cruda e cotta
- **Rucola** coltivata o selvatica
- **Senape verde** in foglia
- **Pomodoro** ben maturo, cotto o in polvere, meglio unito a grassi (olio, ecc.) come nel sugo
  - Li CC, Liu C, Fu M, Hu KQ, Aizawa K, Takahashi S, Hiroyuki S, Cheng J, von Lintig J, Wang XD. Tomato Powder Inhibits Hepatic Steatosis and Inflammation Potentially Through Restoring SIRT1 Activity and Adiponectin Function Independent of Carotenoid Cleavage Enzymes in Mice. *Mol Nutr Food Res.* 2018 Apr;62(8):e1700738. doi: 10.1002/mnfr.201700738. Epub 2018 Mar 22. PMID: 29266812.
  - Luvizotto RA, Nascimento AF, Miranda NC, Wang XD, Ferreira AL. Lycopene-rich tomato oleoresin modulates plasma adiponectin concentration and mRNA levels of adiponectin, SIRT1, and FoxO1 in adipose tissue of obese rats. *Hum Exp Toxicol.* 2015 Jun;34(6):612-9. doi: 10.1177/0960327114551395. Epub 2015 Jan 29. PMID: 25632967.
  - Xia H, Liu C, Li CC, Fu M, Takahashi S, Hu KQ, Aizawa K, Hiroyuki S, Wu G, Zhao L, Wang XD. Dietary Tomato Powder Inhibits High-Fat Diet-Promoted Hepatocellular Carcinoma with Alteration of Gut Microbiota in Mice Lacking Carotenoid Cleavage Enzymes. *Cancer Prev Res (Phila).* 2018 Dec;11(12):797-810. doi: 10.1158/1940-6207.CAPR-18-0188. Epub 2018 Nov 16. PMID: 30446518.

*Le referenze scientifiche sono state messe solo per il pomodoro, per contrastare le notizie infondate su questo eccellente ortaggio, efficace però per la produzione delle sirtuine solo se cotto. Chi volesse consultare altre referenze scientifiche può consultare la mia sintesi "Sirtuine e cibi Sirt", che riporta le ricerche scientifiche più importanti.*

## Semi

- **Grano saraceno**
  - in chicco, cotto come il risotto, meglio dopo leggera tostatura.
    - La miglior cottura: per assorbimento, una parte di grano e due parti (o poco più) di acqua, portare ad ebollizione, poi proseguire a fuoco basso per 10 minuti (se tostato) o 16-17 se non tostato. Condire a piacere.
  - in farina, come piadine
  - sotto forma di pasta (purché sia di puro saraceno) come si trovano in commercio
- **Soia**
  - semi gialli o neri
    - 12 ore di ammollo in acqua, meglio salata; poi due ore di cottura (un ora in pentola a pressione). Scolare, terminare in un sugo saporito con un'altra mezz'ora di cottura o mettere in congelatore già porzionato: una porzione di soia cotta (25 g di proteine totalmente assimilabili) = 140 g.

- edamame freschi o arrostiti
  - 6-7 minuti di cottura in acqua leggermente salata e/o insaporita con aromi; oppure cotti nel loro sacchetto (se Orogel) nel microonde alla massima potenza per 4-5 minuti. Condire poi con olio EVO o come si desidera.
- tofu
  - estrarlo dalla custodia e farlo bollire in acqua per 20 minuti. Estrarlo e condirlo con limone, olio e tamari. Oppure farlo cuocere in una salsa densa di curry, dopo averlo tagliato a fette non troppo spesse. Lasciare asciugare sul fuoco basso, poi servire con un filo d'olio EVO. O in mille altri modi...
- tempeh
  - meglio non cuocerlo. aggiungerlo a fine cottura ad una salsa a fine cottura
- **Cacao puro** non zuccherato e cioccolato fondente non liscivato (cioè non trattato con il Metodo Olandese) sopra il 75%
  - meglio evitare i cioccolati commerciali con titoli molto alti (95% o 100%) perché quasi sempre trattati con il metodo olandese, che ne distrugge gran parte dell'efficacia. Meglio affidarsi ad artigiani di comprovata fiducia
- Gran parte dell'efficacia salutistica del cioccolato è dovuta alla sua azione stimolante sui siti genici di SIRT-1 e SIRT3:
  - Si ha un miglioramento dei fattori che influiscono sulla salute cardiovascolare. Le prove provengono da studi epidemiologici che associano la diminuzione del rischio di ictus e malattie cardiovascolari con il consumo a lungo termine di cioccolato
  - miglioramenti nella funzione endoteliale che portano ad una maggiore dilatazione mediata dal flusso
  - una maggiore flessibilità del sistema vascolare, nota anche come *augmentation*
  - la pressione sanguigna diminuisce dopo il consumo a breve termine di cioccolato fondente
  - diminuisce l'aggregazione piastrinica
  - diminuisce l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità
  - aumento della dilatazione e al miglioramento del flusso sanguigno all'arteria coronaria discendente anteriore sinistra.
- **Semi di lino** macinati al momento (un cucchiaino o un cucchiaino e mezzo)
  - consumati poi con yogurt, macedonia di frutta, ecc. (la crema Budwig) oppure su un'insalata o un primo piatto o una zuppa.

## Frutta

- **Fragole e mirtilli** (molto efficaci su sirt1)
  - Il consumo di fragole e/o mirtilli ha ridotto il colesterolo totale, il colesterolo LDL (lipoproteine a bassa densità (LDL) e i livelli di trigliceridi (fino a 0,50; 0,30 e 0,40 volte, rispettivamente)
- **Noci** dell'anno
  - Anche per il Parkinson
- **Datteri Medjoul** (non gli altri datteri o quelli zuccherati)
- **Melagrana:** sirt1 e sirt3: succo e estratto di seme

## Condimenti

- **Peperoncino piccante.** Probabilmente il meglio: Bird's Eye cambogiano (Sirt1)
  - Ci sono prove schiaccianti che confermano che la capsaicina ha più di un ruolo protettivo nell'attenuare la fibrosi sottomucosa orale ed è potenzialmente terapeutica nell'invertire le condizioni legate all'accumulo di collagene
  - Aumenta il calcio intracellulare ([Ca<sup>2+</sup>]<sub>io</sub>), sovraregola la proteina chinasi attivata da AMP (AMPK) e la sirtuina-1 (SIRT-1)
  - Ha rilevanti effetti anti-tumorali
- **Capperi** (meglio quelli sotto sale, scrollando il sale in eccesso senza lasciarli a bagno). Si possono

usare macinati al posto del sale come insaporente

- Buoni agenti antidiabetici, epatoprotettivi e neuroprotettivi.
- Hanno anche mostrato notevoli attività antimicrobiche, antiossidanti, antinfiammatorie e antitumorali
- **Curcuma** con pepe nero o piperina
  - L'aggiunta di pepe nero, meglio se macinato al momento, è indispensabile per permettere l'assorbimento della curcuma a livello gastrico. Anche lo zenzero può essere utile a questo scopo.
- **Olio extravergine d'oliva**
  - Deve essere olio dell'annata: anti-tumorale, neuroprotettivo, antiaging, antidepressivo
  - I due componenti che attivano le sirtuine sono
    - idrossitirosolo
    - e oleuropeina (si trova facilmente anche in capsule)

## Bevande

- **Caffè**. Meglio arabica (non altera il profilo lipidico del sangue)
- **Tè verde giapponese**
  - tè sencha o gyokuro (infusione 8-10 minuti in acqua a 75°-80°)
  - o macha
- **Vino rosso** scuro, di qualità (meglio se proveniente da luoghi di coltivazione freddi)

## Altri cibi che attivano le sirtuine

Pur essendo meno efficaci dei primi 30 presentati, producono comunque una buona stimolazione della produzione di sirtuine. È bene aggiungerli frequentemente nei nostri pasti.

---

### Verdure

- asparagi
- carciofi
- cavolo cinese
- cipolle bianche
- crescione d'acqua
- fagiolini
- insalata belga

---

### Frutta

- amarene e ciliegie
- bacche di goji
- kumquat, bergamotto, arancio
- mele (meglio varietà un po' acide)
- nettarine
- more
- cranberry (mirtillo rosso americano)
- lamponi
- mirtilli rossi europei (selvatici nei boschi)
- prugne nere
- ribes nero
- uva nera

---

### Frutta secca e semi

- arachidi
- castagne
- noci pecan
- pistacchi
- semi di chia
- semi di girasole

---

### Cereali e legumi

- farina integrale
- popcorn
- quinoa
- fagioli
- fave

---

### Erbe aromatiche e spezie

- aneto (fresco ed essiccato)
- erba cipollina
- menta piperita (fresca ed essiccata)
- origano secco
- pepe nero (meno efficace del peperoncino)
- peperoncino generico
- rosmarino, salvia (essiccata), timo
- zenzero