



## Le insalate in foglia

Di Natasha Russo, dietista diplomata

---

Con il termine “**insalata**” si designa un gruppo di ortaggi a foglia consumati prevalentemente crudi.

La maggior parte delle insalate si può suddividere in tre famiglie botaniche: le **CICORIE** che comprendono la sottocategoria dei radicchi, le **INDIVIE** e le **LATTUGHE**.

A queste principali famiglie botaniche si affiancano altre **tipologie di insalata** a foglia cruda, come erbe di campo (il tarassaco, la borragine), fiori ecc..

### STORIA

Sembra essere originaria dell'Oriente, anche se è accreditata l'ipotesi che essa provenga dalla Siberia. Questa verdura fresca era già conosciuta dagli antichi egizi; e i medici greci antichi credevano che l'insalata, soprattutto la lattuga, potesse avere azione soporifera (concilia il sonno).

L'insalata era già conosciuta e coltivata dai Romani, che, ritenendola piuttosto insipida, preferivano consumarla associandola a foglie aromatizzanti di rucola. Essi promossero la coltivazione di insalata in tutto l'Occidente, attribuendole svariate virtù terapeutiche.

### POCHE CALORIE PER TANTI BENEFICI

L'insalata fornisce mediamente **solo 25 Kcal per 100 grammi** ed esplica molte proprietà benefiche: nonostante esistano moltissime varietà di insalata, la composizione alimentare di questa verdura fresca varia di pochissimo.

Contiene molta acqua e sali minerali come il potassio, pochissimi carboidrati, nessun grasso e poche proteine.

Ma l'asso nella manica dell'insalata è la sua **voluminosità**, che si traduce in un maggior **potere saziante all'atto del pasto: mangiare insalata prima del pasto è un'ottima abitudine e un buon rimedio per coloro che devono sottostare a regimi dietetici ipocalorici.**

Essendo povera di calorie e ricca di fibre, infatti, l'insalata prepara al pasto dando contemporaneamente un senso di sazietà immediato, anche se non duraturo.

Il contenuto vitaminico dell'insalata dipende molto dalla sua freschezza, mentre il contenuto di sali minerali dipende dal fatto che l'insalata **non sia lasciata troppo a lungo a bagno**: rimane tuttavia importante lavare accuratamente l'insalata a causa dei probabili concimi e additivi chimici che vengono utilizzati per coltivarla.

## **ALTRI VANTAGGI**

Mangiare insalata fa bene per il contenuto di fibra, che può ridurre i livelli di colesterolo e prevenire la stitichezza: la **fibra dà inoltre una sensazione di sazietà**, con la conseguenza di mangiare meno ed il vantaggio di non ingrassare.

E' anche ricca di antiossidanti: nelle insalate verdi infatti vi sono una serie di potenti antiossidanti (vitamina C ed E, acido folico, licopene, e alfa-e beta-carotene), sostanze che contribuiscono a proteggere l'organismo da danni provocati da molecole dannose come i radicali liberi.

Per anni, i ricercatori hanno rilevato un legame tra alimenti come **frutta fresca e verdura fresca** e minori rischi di molte malattie, in particolare il cancro. Inoltre, un recente studio, condotto dal National Cancer Institute, ha rivelato che le persone che hanno diete ricche di **verdura fresca**, ed in particolare di **insalata**, hanno un più basso rischio di sviluppare tumori, soprattutto per coloro che abusano di sostanze alcoliche e fumo di sigaretta.