



GLI ASPARAGI

Di Natasha Russo, dietista diplomata, 6514 Sementina

L'asparago (*Asparagus officinalis*) appartiene alla famiglia delle Liliacee, un'ampia famiglia che comprende circa 1.600 specie botaniche. Tra queste compaiono diverse specie notoriamente curative e largamente impiegate in fitoterapia per il trattamento di diversi disturbi, quali l'aglio (*Allium sativum*), l'aloè (*Aloe socotrina*), la convallaria (*Convallaria majalis*) e il pungitopo (*Ruscus aculeatus*).

Ecco alcuni dei suoi benefici:

Ricchi di sostanze nutritive

Gli asparagi sono ricchi di fibre, acido folico, **vitamina A, B, C, E e K**, e cromo, e minerali che aumentano la capacità dell'insulina di trasportare glucosio nel sangue.

Contengono sostanze antitumorali

Contengono glutatone, un composto detossificante che aiuta ad abbattere le sostanze cancerogene e gli altri composti nocivi come i radicali liberi. Il consumo di asparagi può aiutare la prevenzione di determinate forme di cancro, come quello alle ossa, seno, colon, laringe, e il cancro ai polmoni.

Ricco di antiossidanti

Gli antiossidanti proteggono dall'invecchiamento cellulare. Aiutano il cervello a combattere il declino cognitivo. Come le verdure verdi in generale, gli asparagi contengono acido folico, che lavora con la vitamina B12 che si trova comunemente nel pesce, carne, pollame e latte per aiutare a prevenire danni cognitivi.

Diuretici naturali

Uno dei vantaggi degli asparagi è quello di contenere alti livelli di **asparagina**, sostanza ottima come diuretico naturale. Aumento della minzione e liberazione del sale in eccesso nell'organismo sono due delle sue proprietà.

Utili quindi per le persone che soffrono di edema (accumulo di liquidi nei tessuti del corpo) e di pressione alta o malattie cardiache.

Curiosità: l'asparagina (acido aspartico) è il composto che conferisce all'urina il tipico odore. **La comparsa dell'odore di asparagi nell'urina è associata all'efficienza del sistema renale: se il sistema è efficiente l'odore si sente nella minzione immediatamente successiva all'ingestione di asparagi.**

Alcuni soggetti non avvertono l'odore di asparago nelle urine a causa di un'**anosmia congenita** (l'anosmia è l'incapacità di avvertire gli odori), altri soggetti invece, sempre a causa di una anomalia di tipo genetico, **producono un'urina priva dell'odore di asparago.**