

BENESSERE

Buoni e utili

“I funghi aiutano il metabolismo”

di GIOVANNA CANZI

Studi recenti evidenziano i benefici per la salute: “Tanti hanno proprietà medicinali, anche porcini e prataioli. E oltre all'uso in cucina si possono assumere sotto forma di integratori”



na”. Nell'animale e nell'uomo la loro azione è adattogena, ossia essi non agiscono sul sintomo, ma rinforzano l'organismo per aiutarlo nel recupero da situazioni di salute complicate. “Si è parlato molto di effetti sul sistema immunitario” - spiega la dottoressa - “ma in realtà stanno emergendo dati sui risultati che hanno sul microbiota che è la nostra prima linea di difesa, sul sistema nervoso, sul metabolismo. Nel mondo sono stati descritti più di 120 funghi con proprietà medicinali, fra i quali figurano anche i porcini e il classico prataiolo che ha, in parte, effetti benefici contro il papilloma virus e si comporta come antitumorale nel carcinoma della prostata, ma probabilmente può offrire molti più benefici. I funghi considerati più potenti sono circa 12, e di questi in Italia ne sono permessi 9”. Veri e propri supercibi, con basso contenuto calorico ed elevato valore nutrizionale, vantano una digeribilità elevata, salvo intolleranze personali. Accurato ed esauriente, il trattato di Stefania Cazzavillan propone una sezione che approfondisce i 12 funghi più utilizzati e studiati in medicina sottolineando l'azione virtuosa che ognuno di essi svolge. E se alcuni devono essere assunti sotto forma di integratori, altri possono essere utilizzati in cucina per agire su intestino e microbiota. Come il *Pleurotus eryngii* (cardoncello), l'*Agaricus bisporus* (prataiolo), l'*Auricularia Auricula Judae*, la *Grifola frondosa* (Maitake) e il *Lentinus edodes* (Shiitake) per i quali la dottoressa propone interessanti ricette da sperimentare: dai *Pleurotus* al forno ai *Shiitake* trifolati fino alla zuppa di Maitake.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mio zio ha vissuto fino a 100 anni e lo deve tutto ai funghi. Non ne ha mai mangiati.” Così scherza il comico statunitense Leopold Fechtner esprimendo con garbo quella sorta di pregiudizio che l'Occidente ha per molto tempo nutrito nei confronti dei funghi. Al contrario gli orientali e gli egiziani furono tra i primi ad apprezzarne il valore; gli egiziani li associavano all'immortalità? e li

integravano nella dieta dei faraoni, mentre i cinesi li collegavano alla longevità? e li assumevano sia come cibo, sia in decotti o in altre forme. La civiltà romana era, invece, micofobica e li demonizzava per la loro velenosità? D'altra parte, Agrippina avvelenò l'imperatore Claudio proprio con i funghi. Le cose stanno, però, cambiando. Come afferma la biologa molecolare e ricercatrice Stefania Cazzavillan, autrice di *I funghi per la salute*

Il libro
I Funghi per la Salute di Stefania Cazzavillan

(Edizioni Macro), un testo che è frutto di ventennali studi, “attualmente anche in Occidente, pur essendoci ancora uno scetticismo di fondo, i funghi cominciano a essere visti sotto una nuova luce: a livello culinario sono considerati prelibatezze e serviti in ristoranti di lusso a costi piuttosto elevati; a livello medicinale, grazie agli studi in aumento esponenziale, sono stati rivalutati anche per la prevenzione e sostegno alla salute una-

I numeri
Sono 120 i tipi che hanno proprietà medicinali, 12 quelli più potenti, veri e propri supercibi. Tra questi nove sono permessi in Italia

Nuovo ZR-V

e:HEV Full Hybrid Autoricaricabile

Da 34.900 € con 7.400 € di Ecoincentivi Honda in caso di permuta. In più, fino a 3.000 € di incentivo statale in caso di rottamazione, fino ad esaurimento fondi.

Finanziamento da:
47 rate da 195 €/mese • TAN FISSO 5,99% • TAEG MAX 7,18%
Anticipo 12.470 € • Maxirata finale di 18.647€
Totale massimo dovuto per opzione Maxirata 27.991,56 €
Offerta valida fino al 31/10/2024*

HONDA

Honda e:TECHNOLOGY

Gamma Honda ZR-V e:HEV Full Hybrid: consumi ciclo combinato da 5,7 a 5,8 l/100km (WLTP). Emissioni CO₂ ciclo combinato da 130 a 132 g/km (WLTP). I dati, ricavati tramite test di laboratorio condotti ai sensi delle normative UE, sono forniti esclusivamente per finalità di confronto e potrebbero non riflettere le reali condizioni di utilizzo. * Esempio di offerta per Honda ZR-V 2.0 e:HEV Elegance prezzo di listino 42.300,00 € - Ecoincentivo Honda 7.400,00 € offerto dalla rete delle Concessionarie Honda aderenti all'iniziativa in caso di permuta = prezzo promozionale 34.900,00 € - anticipo di 12.470,00 €. Finanziamento di 22.430,00 € (importo totale del credito) in 47 rate da 194,88 € + Maxirata finale 18.647,00 € (coincidente con il cosiddetto "Valore Futuro Garantito" HONDA). Prima rata a 30 giorni. TAN FISSO 5,99% - TAEG 6,98%. Il TAEG rappresenta il costo totale del credito espresso in percentuale annua e include: interessi, costi per l'attività istruttoria 399,00 €, imposta di bollo su finanziamento 16,00 €, bollo su rendiconto annuale e di fine rapporto 2,00 € (per importi superiori a 77,47 €), spesa mensile gestione pratica 3,40 € - importo totale dovuto (importo totale del credito + costo totale del credito) per Opzione Maxirata 27.991,56 €. Entro 45 gg. dalla scadenza della Maxirata il Cliente, in alternativa al saldo della stessa, potrà rateizzarne il pagamento (importo tot. Dovuto massimo: 30.477,96 € e Taeg Massimo: 7,18%). Dopo il primo periodo di rimborso rateale, grazie all'iniziativa «Valore Futuro Garantito» (Honda), puoi decidere di sostituirla, tenerla saldando l'importo residuo in un'unica soluzione oppure rateizzandola o restituirla. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per le informazioni precontrattuali richiedere sul punto vendita il documento "Informazioni europee di base sul credito ai consumatori" (SECCI) e copia del testo contrattuale. Salvo approvazione Agos Ducato S.p.A. La rete delle Concessionarie HONDA opera quale intermediario del credito NON in esclusiva. La Concessionaria aderente, in caso di Opzione Maxirata, ti offre la possibilità di restituire il mezzo o sostituirlo alle condizioni e nei limiti precisati nella documentazione regolante l'iniziativa "Valore Futuro Garantito" Honda tra cui, in particolare, una percorrenza chilometrica totale di 60.000 km, provvedendo, in tal caso, al pagamento della Maxirata (coincidente con il cosiddetto "Valore Futuro Garantito"). L'importo del finanziamento dipende dal prezzo del bene come concordato tra cliente e Honda in funzione della possibilità di beneficiare di eventuali sconti applicate da Honda per l'adesione ad ulteriori offerte. Valore garanzia estesa fino a 8 anni a chilometraggio illimitato in omaggio: 1.400 €. In più fino a 3.000 € di incentivo statale in caso di rottamazione, fino ad esaurimento fondi. Offerta valida fino al 31/10/2024.

Intesa Pagani

Via Donatori di Sanguè, 40, Magenta MI
+39 02 97298740
pagani.vendite@hondaauto.it

Sima Liscate

Via Curiel, 29, Liscate MI
+39 02 95351258
sima@hondaauto.it

Intesa Milano

Viale Certosa, 248, Milano
+39 02 93796456
intesa.milano@hondaauto.it

Intesa Lainate

Via Varese, 14, Lainate MI
+39 02 93796456
intesa@hondaauto.it