

## L'approfondimento della nutrizionista

# «Bene la soia: è un alleato contro l'invecchiamento»

«Roberta dimostra che si possono reinterpretare piatti golosi e spesso ritenuti off limits perché "sporcati" da cotture esageratamente grasse o farciti in modo troppo pesante», sostiene la dottoressa Camilla D'Antonio, membro della Società Americana Anti-Aging, che individua nella soia un potente alleato contro i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento. «La cucina cinese, purtroppo», spiega Camilla, «è associata al mangiare poco sano, ma, al contrario, la cultura orientale ha fatto sì che arrivassero nel nostro Paese alimenti preziosissimi come la soia, che sono un autentico toccasana per il nostro organismo. Le dosi sono minime», spiega l'esperta, «una ricetta così riesce a togliere la soddisfazione di un buon piatto, senza compromettere l'organismo e obbligarlo a una digestione forzata e faticosa. Il punto focale qui sta nella cottura: evitando di friggere e usando il forno, che mantiene intatte le proprietà delle verdure (come la vitamina A della carota) e della soia sia in germogli che in salsa, sappiamo di poter abbinare sapore e salute. La soia, poi, usata sia sotto forma di salsa che in germogli, è un nostro alleato se vogliamo combattere l'invecchiamento. Fa bene alle donne in pre menopausa, perché ne rallenta l'insorgenza».



**Camilla D'Antonio**