

Notizie su Acai

L'açaì è stata "scoperta" recentemente quando la ricerca etno-botanica ha riscontrato essere uno tra i frutti più nutrienti della foresta amazzonica. Da allora l'açaì è passata dall'essere un segreto dell'Amazzonia ad essere la base della dieta dei top team atletici Brasiliani e poi di tutto il mondo.

Analisi in laboratorio hanno rivelato che l'açaì contiene:

Una forte concentrazione di antiossidanti, che combattono l'invecchiamento prematuro, con approssimativamente un valore pari a circa 30 volte le proprietà antiossidanti del vino rosso.

Una rara sinergia tra omega e fitosteroli, per abbattimento dei grassi monoinsaturi del colesterolo apportando una protezione radicale del cuore ed un potenziale anti-carcinogenico. Un completo complesso di vitamine, amino acidi e con un'importante presenza di minerali, proprietà vitali per rigenerare l'organismo ed i muscoli.

L'açaì è una risorsa incredibile di antociani (pigmento della pianta rosso porpora con potente proprietà antiossidanti). Gli antociani sono un gruppo di fitochimici presenti nel vino rosso. Il "paradosso Francese", dice che la Francia ha il tasso più basso di malattie cardiache di qualsiasi paese occidentale, nonostante un'alta prevalenza di fumatori e di una dieta ad alti contenuti di grassi saturi e di colesterolo. L'açaì contiene 33 volte gli antociani presenti nel vino rosso e tre volte quelli del mirtillo nero!

Da un'analisi ORAC (capacità radicale di assorbimento dell'ossigeno), si evince che l'antocianina primaria contenuta nell'açaì è la cianidina-3-glucosica. Quest'ultima è considerata 3,5 volte più forte che l'antocianina predominante presente nel vino rosso (malavagina-3-glucosica) La ratio degli acidi grassi dell'açaì riportano a quella dell'olio di oliva, che per lungo tempo è stato considerato il motivo della bassa incidenza di malattie cardiovascolari nella popolazione mediterranea.

La predominanza dei lipidi monoinsaturi, acido oleico (omega-9) abbassa effettivamente l'LDL (harmful cholesterol o colesterolo cattivo). La presenza di essenza di acidi grassi, acido linoleico (omega-6) aiuta a mantenere sane le membrane delle cellule. Gli acidi grassi aiutano il trasporto e l'assorbimento delle vitamine grasso-solubili: A, E, D e K

L'Açaì è ricca di validi steroli: gli steroli sono componenti delle membrane delle cellule delle piante, che portano numerosi benefici per il corpo umano, riducendo il colesterolo nel plasma sanguigno. Gli steroli colpiscono il metabolismo di prostaglanine, componente biologica attiva trovata nel corpo, che riduce i dolori e le infiammazioni. Gli steroli oggi vengono utilizzati per il trattamento dei sintomi associati al BPH (benign prostate hyperplasia = iperplasia benigna della prostata)

Un'evidenza preliminare mostra che i beta-fitosteroli (predominanti nell'açaì) possano portare immunità alla debolezza risultante da severi stress fisici.

Açaì è una significativa risorsa di fibre:

5 grammi di fibre dietetiche in ogni porzione di açaì. Le fibre promuovono un sano apparato digerente. La bassa presenza di fibre nella dieta americana contribuisce ad un'alta incidenza di malattie cardiovascolari e di tumori.

Frederick C. Hatfield Ph.D., Presidente dell'associazione internazionale Sport e Scienze & Capo degli psicologi sportivi e dei Nutrizionisti, dice: "La foresta amazzonica è enorme. Nasconde profondi segreti nascosti al suo interno che solo adesso si scoprono. Quello che è maggiormente presente nell'immaginario collettivo è quello di scoprire un giorno, una fra le migliaia esistenti che contenga poteri miracolosi - come medicine o nutrienti - di immensa importanza per l'uomo".

Da alcuni anni, gli scienziati hanno studiato la foresta pluviale amazzonica per i suoi fitochimici ed i frutti. Uno dei frutti che la popolazione indigena ha assunto per secoli è l'Euterpe Oleracea, o più semplicemente: "Açaì" (pronunciata assai). Le bacche di questa specie di palma contengono eccezionali concentrazioni di: proteine, essenziali acidi grassi, fibre, vitamine e minerali in aggiunta ad alcuni veramente forti fitochimici.

Conoscete già l'importanza delle proteine e delle vitamine, specialmente se siete sensibili alla salute ed all'allenamento sportivo. Ma esistono molti altri bonus con l'açaì.

L'açaì è ricca di acidi oleici monosaturi, che sappiamo avere effetti benefici nel combattere il cancro, prevenzione dell'arteriosclerosi, aumentare le lipoproteine del metabolismo e velocizzare l'integrità del sistema immunitario.

L'alto livello di alfatocoferolo e di antociani fanno dell'açaì un incredibile antiossidante. Le tracce di elementi notevoli sono anche il manganese, rame, boro, e cromo, tutti vitali per la buona salute.

L'incredibile densità di nutrienti energizzanti fa dell'açaì un ineguagliabile succo di frutta o bevanda energetica esistente sul pianeta. Oltretutto, ha un sapore molto gradevole. E' incredibile che l'açaì possa essere disponibile soltanto oggi in Italia.

Mescolato con proteine in polvere, altri frutti, l'aggiunta di cereali o muesli o semplicemente così è destinato a diventare il maggior successo nel mondo dell'alimentazione.

Dieta Açaì:

La nuova ondata comunicativa inerente l'effetto dimagrante è in parte vero, considerando però che l'açaì nutre e quindi reintegra le proprietà metabolizzate dal corpo umano quindi svanite, riducendo così la sensazione di fame con pochissime calorie, ma con una concentrazione altissima di nutrienti.

L'Açaì contiene anche aminoacidi essenziali, che aiutano ad aumentare il metabolismo e quindi a bruciare più rapidamente i grassi in eccesso. L'Açaì contiene anche fitosteroli che aiutano l'organismo ad eliminare i grassi in eccesso.

E' bene ricordare che comunque l'Açaì è un frutto e che quindi non agisce sull'organismo in maniera violenta, bensì in tempi più naturali.

Utilizzando una vecchia ricetta Brasiliana, l'açaì viene addizionata di sciroppo di Guaranà. Il Guaranà è una noce rivitalizzante che è stato utilizzato dalle tribù guerriere per secoli. Il seme veniva polverizzato e consumato prima delle battaglie. Oggi il guaranà viene stimato in tutto il mondo per la sua capacità di apportare forza e concentrazione.

Il risultato della miscela Açaì con guaranà porta:

- Apporto di energia e forza
- Alto senso di consapevolezza/concentrazione
- Un massiccio apporto di vitalità
- Combatte i radicali liberi rallentando l'invecchiamento delle cellule
- La preservazione semplice ed efficiente della foresta pluviale amazzonica

Si ringrazia Edoardo Villa Santa per le notizie

Redazione Newsfood.com

L'**açaì** lo trovi a Bergamo solo da **Yoguito** Via Borgo Santa Caterina 20/b

Proposto In polpa Bio in frullato, ghiacciolo, e na tigela (nella ciotola 200 gr di pura polpa con cereali, banana e miele secondo una vecchia ricetta amazzonica).