# Kale: i benefici per la salute

È uno degli health food più amati ad Hollywood e ora è arrivato anche in Italia. Scopri tutte le sue virtù

Foto: iStock

*di Angela Altomare*

Oltreoceano il suo nome compare da tempo nella lista della spesa di star e modelle. Il **kale**, conosciuto anche come **cavolo riccio o nero**, è uno degli **health food** più amati ad Hollywood. Lo usano come base per **centrifugati veg** e **smoothie detox** (oppure lo mangiano cotto o crudo per integrare i loro menu quotidiani) Anne Hathaway, Heidi Klum, Julia Stiles, Beyoncé e Gwyneth Paltrow.

Coltivato anche in Italia, soprattutto in **Toscana** e in **Puglia**,e venduto fino a qualche tempo fa solo sfuso nei mercatini e dal fruttivendolo, da poco il kale è disponibile anche sugli scaffali del **supermercato**.

Le sue foglie si trovano in buste di insalata, già lavate e pronte da gustare. Da sole **(Esselunga e K di OrtoRomi**) o insieme ad altri ortaggi e verdure, come nella misticanza a base di lattughino e spinacino della **Linea Verde DimmidiSì** o in quella con semi di canapa, anacardi, bietolina, spinacio e gemme di piselli di **Valfrutta Benessere**.

**MANTIENE GIOVANI** - «Il kale è un'eccellente fonte di **acido folico** (utile per il corretto sviluppo e funzionamento del sistema neurologico). È poi ricchissimo di **vitamina C** (ne contiene più degli spinaci) e betacarotene, oltre che di altri preziosi **antiossidanti**, come i polifenoli e i flavonoidi. Tutte sostanze che stimolano il sistema immunitario, combattono i radicali liberi, aiutano l'organismo a rallentare l'**invecchiamento cellulare** e a prevenire diverse malattie, da quelle cardiocircolatorie ai **tumori**», spiega Valentina Galiazzo, biologa nutrizionista.

**È ALLEATO DEGLI SPORTIVI** -«Ricco di acqua e **sali minerali** (come sodio, potassio e magnesio, che regolano la stabilità della **pressione sanguigna** e il bilancio idrico dell'organismo), questo ortaggio, centrifugato e bevuto durante l'attività fisica, **migliora le prestazioni atletiche**, soprattutto quando fa caldo», spiega la nostra esperta.