

04 Agosto 2016

I cibi giusti per una dieta antizanzare

Largo a pompelmo, aglio, pepe nero e non solo. Ecco cosa mangiare e cosa evitare per difendersi dalle punture nelle serate estive



Rimedi naturali

Per godersi le serate estive è meglio portare in tavola cibi antizanzara. A quanto pare, per difendersi dai fastidiosi attacchi è bene scegliere con cura cosa si mette nel piatto. Certo, la **dieta antizanzara** non garantisce protezione totale, ma ci sono sapori che possono contribuire a rendere le prede meno appetibili per questi insetti. In alcuni casi si tratta di evidenze scientifiche [1], in altri di prassi che affondano le radici in conoscenze datate che, da sempre, pare funzionino come una sorta di rimedio naturale.

Esplorando tra i cibi antizanzara s'incontra subito il **pompelmo**, da gustare sia spremuto che al naturale tiene a bada le punture grazie alla presenza di nootkatone, una sostanza che agisce come sorta d'insetticida naturale. Nella rosa dei repellenti gastronomici figura l'immane **aglio**, che oltre ai vampiri riesce ad allontanare anche le zanzare. Merito dell'allicina, un principio attivo che rende acre il sapore della pelle e della sudorazione. Si aggiungono inoltre alla lista gli alimenti caratterizzati da alte concentrazioni di vitamina C e del gruppo B (B1 e B6), come la **crusca e il lievito di birra**, che ha il potere di alterare la qualità del sudore guastando il pasto alle zanzare.

Un altro elemento da inserire tra i cibi antizanzare è il **pepe nero**, ma anche il **basilico**, la **menta**, la **lavanda** [2] e il **peperoncino**. Tra i cibi di cui è meglio **non abbondare** figurano invece gli **insaccati** che sono particolarmente appetibili per le zanzare. Lo stesso vale per **le carni rosse**, i **formaggi stagionati** e perfino la **birra**. Questi prodotti sono inoltre in grado di far aumentare la temperatura corporea, attirando le zanzare. Infatti, anche l'alta temperatura, il sovrappeso e un elevato livello di colesterolo nel sangue sembra facciano accorrere questi insetti. Per integrare la dieta antizanzare è infine consigliabile badare al look: questi insetti individuano le prede anche in base ai **colori** che indossano e tra i loro preferiti figurano il nero, il blu e il rosso.

Potrebbe interessarti anche

Lavanda, la pianta aromatica dal gusto rilassante [3]

Le magiche virtù della salvia [4]

Links

[1] <http://www.wired.it/lifestyle/food/2014/07/04/cibo-e-zanzare-cosa-dice-la-scienza/>

[2] <http://www.territori.coop.it/benessere/lavanda-la-pianta-aromatica-dal-gusto-rilassante>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/lavanda-la-pianta-aromatica-dal-gusto-rilassante>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/le-magiche-virt%C3%B9-della-salvia>