

Nutrirsi di Salute



La salute si conquista con il 5!

È risaputo che frutta e verdura apportano benefici al nostro organismo. Quante porzioni dobbiamo consumarne ogni giorno?

Le linee guida per una sana alimentazione italiana sottolineano la necessità di assumere quotidianamente frutta e verdura, alimenti che ritenuti a ragione fortemente protettivi nei confronti di molte malattie, poiché ricchi di una miriade di composti benefici che nessun integratore chimico è in grado di garantire.

Le indicazioni nazionali ed internazionali suggeriscono l'utilizzo di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura affinché l'effetto preventivo di questi alimenti possa manifestare.

Ma a quanto corrisponde una porzione?

La porzione rappresenta la quantità di alimento che si deve consumare e corrisponde al quantitativo in grammi di cia-



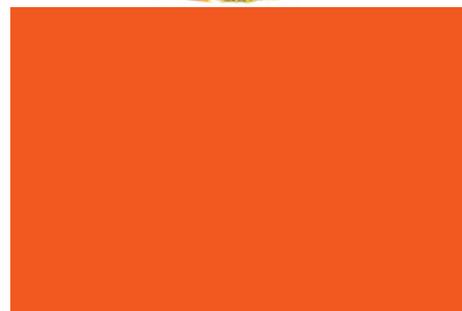
scun cibo. La porzione varia a seconda del fabbisogno calorico giornaliero di una persona. Pertanto la porzione di frutta e verdura di un bambino della scuola dell'infanzia sarà più piccola di quella di uno studente diciottenne che svolge attività sportiva .

La porzione minima di riferimento per tutte le persone è di circa di 150 grammi di frutta fresca (o spremuta) e di circa 200 grammi per la verdura cruda e di 50 grammi per le insalate o le verdure a foglia. Per semplificare la pesatura della dose adeguata giornaliera, si può fare riferimento ad un consumo di frutta o di verdura grande quanto il proprio pugno (sia per i bambini che per gli adulti).

5 porzioni al giorno di frutta e verdura (2 di frutta e 3 di verdura) come fare?

Ecco alcuni semplici consigli

- assumere ogni giorno verdura sia a pranzo che a cena (le patate non sono verdure) e almeno due frutti al giorno;
- consumare preferibilmente vegetali crudi per garantire l'integrità del prodotto e dei suoi contenuti in vitamine, minerali, antiossidanti e anticancerogeni;
- consumare ogni giorno frutta e verdura di 5 colori diversi per garantire l'apporto di tutte le vitamine necessarie: giallo/arancio (zucca, carote, cachi, limoni, pompelmi, clementine), verde (spinaci, asparagi, broccoli, insalata, zucchine, kiwi), rosso (pomodori, ravanelli, barbabietole, anguria, ciliegie), blu/viola (melanzane, prugne, radicchio, frutti di bosco), bianco (aglio, cavolfiori, finocchi, mele, pere, funghi, cipolle);



- favorire la stagionalità dei prodotti e preferire le produzioni locali, in modo tale da ridurre l'intervallo di tempo che intercorre fra la raccolta del prodotto e il consumo oltre che ridurre il rischio di contaminazione da pesticidi. I prodotti di stagione coltivati in Italia impiegano meno tempo ad arrivare sulle nostre tavole a garanzia di un contenuto più elevato di vitamine. L'Italia inoltre è l'unico tra paesi europei che garantisce prodotti con residui di fitofarmaci di gran lunga sotto i limiti fissati dalla comunità Europea come si legge nella relazione annuale sui pesticidi dell'EFSA (Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare) del 12 marzo 2013.

Mangia a colori

Scegli frutta e verdura di colore diverso nell'arco della giornata. Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute.

BIANCO	ROSSO	GIALLO/ ARANCIO	BLU/ VIOLA	VERDE
aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, angurie, arance rosse, ciliegie, fragole	arance, limoni, mandarini, pompelmi, meloni, albicocche, pesche, nespole, caroe, peperoni, zucche, mais	melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera	asparagi, agretti, basilico, biette, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi
				



Perché dobbiamo mangiare frutta e verdura di colori diversi?

Il colore di frutta e verdura è legato alla presenza di particolari sostanze chiamate generalmente “phytochemicals”

Sono proprio questi composti che, insieme alle vitamine e alle fibre, rendono la frutta e la verdura importanti per la nostra salute.

Citiamo ora alcune proprietà dei singoli colori:

BIANCO

I composti fitochimici più comuni in frutta e verdura di colore bianco sono:

QUERCETINA azione antiossidante, antiallergica, antinfiammatorio naturale.

ISOTIOCIANATI interagiscono con i sistemi enzimatici detossificanti, prevengono l'invecchiamento cellulare.

FLAVONOIDI (flavonoli, catechine, flavoni) funzione di antiossidanti e protettori dell'integrità polmonare.

ALLISOLFURO (aglio e porri) fluidifica il sangue, protegge da eventi tromboembolici.

SELENIO importante per il buon funzionamento della tiroide.

ROSSO

La tonalità rossa è ricca di:

LICOPENE (carotenoide) contrasta l'azione dei radicali liberi. Protezione nei confronti di vari tipi di tumore (prostata, ovaio, mammella).

ANTOCIANINE danno il colore rosso a frutta e verdura, contrastano la fragilità capillare, intervengono nella prevenzione dell'aterosclerosi e migliorano la funzione visiva.

VITAMINA C proprietà antiossidanti, cicatrizzanti e immunostimolanti.

CAROTENOIDI protezione da cataratta, patologie neurodegenerative e dall'invecchiamento cutaneo e cellulare.



GIALLO/ARANCIO

Nel colore giallo-arancio troviamo:

CAROTENOIDI (β -carotene) precursore della vitamina A, contrasta l'azione dei radicali liberi. Importante nella crescita, nel mantenimento dei tessuti, nella visione e nella funzione immunitaria.

FLAVONOIDI azione prevalentemente a livello intestinale, combattono i radicali liberi riducendo l'insorgenza di tumori.

ANTOCIANINE

VITAMINA C con proprietà antiossidanti, cicatrizzanti e immunostimolanti.

BLU/VIOLA

La tonalità blu/viola contiene:

ANTOCIANINE responsabili del colore di uva e frutti di bosco, svolgono attività antiossidante, diminuiscono la fragilità capillare e l'aggregazione piastrinica.

CAROTENOIDI proteggono dal rischio di sviluppare tumore, rallentano l'invecchiamento cutaneo e proteggono da ictus e infarti (malattie cardiovascolari).

β -**CAROTENE** migliora la visione e stimola il sistema immunitario.

VITAMINA C protegge vene, capillari e vie urinarie.

VERDE

La tonalità verde è ricca di:

CLOROFILLA azione antiossidante, astringente e cicatrizzante.

CAROTENOIDI con clorofilla prevengono la perossidazione lipidica e riducono il rischio di coronaropatie.

ACIDO FOLICO migliora l'attività del sistema nervoso, protegge dall'anemia e dai tumori.

MAGNESIO (parte della clorofilla) partecipa al metabolismo di carboidrati e proteine, modula il tono vascolare, modula le contrazioni neuromuscolari.



Per sfruttare tutti gli effetti benefici di frutta e verdura ricorda di:

- favorire la stagionalità evitando primizie e tardizie
- preferire le produzioni locali
- conservare frutta e verdura in un ambiente fresco per un periodo breve (da 2 al 5 giorni al massimo). Se al momento dell'acquisto sono poco maturi disponeteli in una cassetta di legno, conservateli in un luogo fresco (non in frigorifero) e al buio per non più di 2 settimane
- lavare frutta e verdura sotto l'acqua corrente per il tempo strettamente necessario ad un'efficace pulizia (il contatto prolungato con l'acqua favorisce la dispersione di alcune vitamine)
- asciugare accuratamente le verdure per favorire la buona distribuzione dei condimenti
- lavare la frutta intera con il picciolo per evitare la perdita di vitamine
- sbuccia e taglia i vegetali poco prima del consumo per mantenere intatte fragranza, sapori e...principi nutritivi
- rompi l'insalata con le mani perché l'uso di strumenti metallici accelera l'ossidazione
- consuma preferibilmente verdura e frutta crude ben lavate perché conservano tutte le loro proprietà nutrizionali
- se ti piace la verdura cotta scegli la cottura a vapore o alla griglia. Per ridurre invece la perdita di Sali minerali metti le verdure in pentola con poca acqua e solo quando l'acqua bolle. Puoi riutilizzare l'acqua di cottura per altre preparazioni.

Ogni giorno, ed ad ogni età, impara quindi la sana abitudine di introdurre 5 porzioni tra frutta e verdura (preferibilmente di stagione) e con 5 diversi colori.

Non dimenticare... la salute si conquista con il 5!

Bibliografia:

- Linee guida per una sana alimentazione italiana
- Asl della Provincia di Bergamo - Campagna della promozione di stili di vita sani "Frutta e verdura: 5 porzioni tutti i giorni"

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it

