

ALIMENTAZIONE

FRUTTA E VERDURA ALIMENTI PER LA SALUTE



Da sempre i vegetali nutrono gli esseri viventi sulla terra, anche la maggioranza degli animali di cui l'uomo si nutre mangiano vegetali che poi sono in grado di trasformare in alimenti essenziali per gli esseri umani come le proteine ad alto valore biologico che si trovano nella loro carne e nel latte. Anche frutta e verdura, pur incidendo poco sul fabbisogno energetico, apportano nutrienti fondamentali come vitamine, minerali e altre sostanze essenziali per la vita.

Nei cosiddetti paesi industrializzati si assiste però ad un consumo insufficiente di frutta e verdura con conseguenze gravi per la salute. All'interno di una **dieta equilibrata** il suo corretto consumo può aiutare a prevenire importanti malattie, migliorare la salute delle persone e combattere l'**invecchiamento precoce**.

Benefici: evidenze scientifiche

Da decenni moltissimi studi scientifici hanno messo in evidenza i benefici della frutta e della verdura nell'alimentazione dell'uomo:

- **2** porzioni di verdura e **3** frutti al giorno **riducono** a circa la metà il **rischio** di contrarre i **tumori** dell'apparato digerente.
- Verdura e frutta grazie al loro contenuto in acqua e fibre aumentano il **senso di sazietà** riducendo la sensazione di fame e il rischio di sovralimentazione causa di **sovrappeso e obesità**.
- Alcune verdure sono **associate alla prevenzione di alcuni tumori** come le crucifere: cavolfiori, broccoli, verza e tutti i cavoli in genere, che, come riportato da AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) riducono il rischio di contrarre i tumori del polmone, colon retto, prostata e vescica.
- La fibra, un non nutriente presente in grande quantità in frutta e verdura, **riduce il rischio** di contrarre malattie cardiovascolari (infarto e ictus) diabete di tipo 2, obesità, oltre a favorire il transito intestinale,

ridurre la **stitichezza** e i sintomi della **diverticolosi**.

- Il potassio può abbassare la **pressione sanguigna** e anche ridurre il rischio di sviluppare **calcoli renali** e contribuire a ridurre la perdita di massa ossea.
- Il **folato** (acido folico) riduce il **rischio di malformazioni** dello sviluppo fetale in particolare di difetti del **tubo neurale, spina bifida, anencefalia**. Contribuisce anche a ridurre i livelli di **omocisteina** un aminoacido associato al rischio di malattie cardiovascolari.
- La **vitamina A** è un **potente antiossidante**, contribuisce a mantenere gli occhi e la pelle sani ed aiuta a proteggere l'organismo contro le infezioni.
- La **vitamina C** è un potente antiossidante e come tale combatte l'invecchiamento cellulare, interviene nel sistema immunitario, aiuta a guarire tagli, ferite e riduce il rischio di contrarre influenza e raffreddore.

Nutrienti essenziali

La maggioranza di frutta e verdura è naturalmente a basso contenuto calorico perché praticamente priva di grassi e a ridotto contenuto di carboidrati.

- Il **fruttosio** contenuto nella frutta è in media il 10% del peso; la frutta con maggiori percentuali d'acqua come il melone contiene circa il 5% di zucchero, la banana il 20%, fa eccezione la frutta disidratata dove gli zuccheri sono concentrati e rappresentano in media circa il 70% del peso.
- I **grassi vegetali** sono tendenzialmente insaturi e quasi esclusivamente presenti nella frutta secca oleosa, come nelle noci che apportano il 45% di grassi tra i quali gli acidi grassi omega 3 e 6, ma anche in alcuni tipi di frutta fresca come nell'avocado 16% e nel cocco 30%.
- I **minerali** di frutta e verdura contribuiscono al fabbisogno giornaliero di queste sostanze che intervengono in tante fondamentali funzioni, in particolare magnesio, potassio, calcio, zinco, iodio e **ferro**, quest'ultimo è poco assorbibile dall'organismo attraverso la verdura, in generale tra il 2 e il 10% del minerale contenuto, mentre lo è molto di più nella carne. La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro delle verdure, è quindi consigliabile condirle anche con il limone.
- Frutta e verdura sono fonte di **vitamine** in buone quantità: vitamina A, C, folati (acido folico) oltre a sostanze antiossidanti importanti come il licopene dei pomodori anche ricchi di vitamina C, si trovano principalmente nella frutta gialla, arancione, rossa e nelle verdure a foglia verde, oltre a quella arancione come le carote.

Quantità e qualità

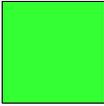
Per soddisfare il fabbisogno giornaliero dei nutrienti di frutta e verdura le linee guida della corretta alimentazione suggeriscono le seguenti quantità:

- Una porzione di verdura cruda, **50/80 grammi** o cotta **200/300 grammi** a pranzo e a cena ma anche di più, a piacere, e può essere utilizzata in cucina oltre che come componente di condimenti anche come componente di **secondi o piatti unici**.
- **3 frutti al giorno**, della misura del **proprio pugno**, durante i pasti principali o con lo spuntino del mattino e la merenda del pomeriggio e come **dessert**.

Frutta e verdura mantengono maggiormente integre le loro qualità nutritive se sono fresche, si dovrebbero quindi privilegiare i prodotti di stagione e a chilometro zero, tra i conservati preferire i surgelati. Succhi di frutta e altre trasformazioni della frutta sono spesso privi o carenti dei nutrienti e della fibra originari.

Antiossidanti come agiscono e dove si trovano

Dal mondo vegetale possiamo assumere sostanze (agenti fisici) con potere antiossidante la cui funzione è quella di combattere efficacemente i radicali liberi perché non danneggino le nostre cellule. Un buon metodo per assumere gli antiossidanti da frutta e verdura è quello di variare ogni giorno o almeno 3-4 volte a settimana il colore perché ad ogni colore corrispondono particolari micronutrienti e sostanze protettive come le vitamine C, A, E, minerali come zinco, selenio e tante altre:

	Il rosso indica la presenza di licopene e antocianine, che favoriscono la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi.
	Il giallo arancio è fonte di carotenoidi e flavonoidi che aiutano a proteggere la vista, possono prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare la risposta immunitaria.
	Il verde indica la presenza di clorofilla, magnesio, acido folico, carotenoidi e polifenoli che aiutano a rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e possono migliorare la funzionalità del sistema nervoso.
	Il viola-blu indica la presenza di antocianine, potassio e magnesio che possono combattere la fragilità capillare e prevenire l'aterosclerosi, aiutando a migliorare la memoria.
	Il bianco garantisce un apporto di quercitina, composti solforati, flavonoidi, potassio e selenio che possono regolare i livelli di colesterolo, mantenere la fluidità del sangue oltre ad avere effetti benefici sul tessuto osseo.

Preparazione e consumo a crudo

Frutta e verdura apportano le maggiori percentuali di nutrienti se mondati correttamente e consumati crudi.

- Nella parte **periferica della verdura** si trovano la maggioranza dei nutrienti contenuti, quindi nel rimuovere la parte esterna del vegetale, guasta o avvizzita occorre fare attenzione ad asportare la quantità minore possibile della parte periferica come quando si pelano sedani, carote o si tolgono le foglie esterne di spinaci, lattuga, ecc.
- La verdura mondata e mangiata cruda dona la massima percentuale dei suoi nutrienti e antiossidanti, su **10 porzioni** consumate è bene che **8 siano crude**.
- Mangiare la frutta con la buccia, quando questa è commestibile, è una buona abitudine perché aumenta l'apporto di fibra. La **buccia protegge** il frutto e preserva le **vitamine** contenute nella polpa **dall'ossidazione** (aria e luce), se si mangia a pezzi o pelata è buona regola mangiarla subito, stessa cosa dicasi per le spremute o i frullati da consumarsi appena fatti.

Cottura

Alcune verdure si cuociono per ammorbidire la cellulosa e renderle maggiormente commestibili. I metodi di cottura più usati sono **la bollitura, il vapore, la griglia, il forno**; durante la cottura si possono perdere parti importanti di minerali, vitamine e principi nutritivi solubili in acqua e soggetti a deterioramento per esposizione al calore.

- Durante **la bollitura** si disciolgono in acqua **i minerali e vitamine idrosolubili** come la C e quelle del gruppo B, soggette anche a deterioramento a causa del **calore**. I minerali si possono recuperare se le verdure vengono consumate con l'acqua di bollitura.
- La cottura **al vapore** mantiene le verdure e la frutta distante dall'acqua evitando che si disciolgano i nutrienti. Alcune vitamine però, a causa del calore, sono soggette a deperimento perciò, per preservarle in maggiore quantità, la cottura al vapore dovrebbe essere il più breve possibile. Con la pentola a pressione si può ottenere una cottura simile a quella con il cestello perforato con il vantaggio di raggiungere la cottura in minor tempo. Cuocere **al forno, alla griglia o alla piastra** produce un deterioramento a causa del calore e dell'acqua che fuoriesce da frutta e verdura che porta con sé parte dei minerali e delle vitamine. Anche in questo caso la cottura dovrebbe essere il più breve possibile. In ogni caso **le verdure e la frutta cotte poco** (al dente) preservano di più le sostanze nutritive. La frutta al forno mangiata con la buccia preserva le fibre in quantità simile a quella cruda.