

ALIMENTAZIONE

## I VANTAGGI DELLA FRUTTA INTERA



È scientificamente provato che una dieta ricca in frutta e verdura contribuisca a ridurre il rischio di malattie come il raffreddore o gravi come i tumori. Il consumo di frutta offre sostanze fondamentali per il benessere del nostro organismo come **le fibre**: migliorano la funzionalità intestinale, abbassano i livelli di colesterolo, riducono il rischio di malattie cardiache, obesità e diabete mellito, aumentano il senso di sazietà. La frutta è fonte di **vitamine** e sali **minerali** essenziali, si tratta di sostanze che non apportano energia direttamente, ma che permettono ai vari meccanismi del corpo umano di funzionare correttamente. L'organismo non riesce a produrli da solo, pertanto devono essere assunti con gli alimenti. Inoltre, quasi tutta la frutta intesa come tale (escludendo quindi la frutta secca) è povera di grassi (o non ne contiene per nulla) è povera di sodio e a basso contenuto calorico, dato spesso solo dal fruttosio (zucchero della frutta) e non apporta colesterolo, ideale per prevenire il rischio cardiovascolare.

### I nutrienti della frutta

Utilizzando uno schema semplice come i 5 colori di frutta e verdura, possiamo dire che a ognuno dei diversi "colori" della frutta corrispondono vitamine e sali minerali diversi: la frutta di colore **verde** contiene vitamina A, B6, B9, C, ferro, calcio e magnesio; quella **rossa** vitamina A e C, potassio e magnesio; quella **gialla e arancione**, vitamina C, B1, B6 e ferro; infine frutta di colore **blu e viola** vitamina A, C e K e minerali come calcio, magnesio, ferro, potassio e manganese, per citare i più importanti.

La frutta è fonte di sostanze **antiossidanti**: molecole in grado di neutralizzare, almeno in parte, la formazione di **radicali liberi** in eccesso e possiede numerose proprietà benefiche. In linea di massima possiamo dire che a ogni colore corrispondono gruppi di antiossidanti differenti con caratteristiche diverse: i frutti bianchi sono ricchi in **quercetina**, stimolatore del sistema immunitario; i frutti blu sono ricchi in **antocianidine**, protettive dell'apparato vascolare; i frutti arancioni sono ricchi in **carotenoidi** (precursori della vitamina A) benefici per la vista oltre che per la pelle; i frutti rossi sono ricchi in **licopene**, utili nella prevenzione tumorale. I frutti verdi (kiwi, come quelli rossi fragole o gialli agrumi) sono particolarmente ricchi in **vitamina C** alla quale sono attribuite molte importanti funzioni: è un potente antiossidante, stimola le difese immunitarie, facilita l'assorbimento del ferro, interviene nella produzione di collagene (pelle, ossa, cartilagini).

### Le varie forme della frutta

La frutta, proprio per la sua varietà e la sua versatilità, può essere preparata in vari modi e consumata con o senza la buccia, di conseguenza apportare diverse proprietà nutritive.

- La frutta fresca, intera e soprattutto con la buccia (se commestibile e ben lavata), rappresenta una fonte nutrizionale veramente molto importante per l'alimentazione umana. Essa apporta quantità elevatissime di acqua; sali minerali come potassio e magnesio;

vitamine come carotenoidi acido ascorbico o vitamina C, e tracce più o meno consistenti di vitamine E, K e del gruppo B; inoltre, rappresenta una delle 4 fonti primarie di fibra alimentare, importantissima per numerose funzionalità dell'organismo. A pezzetti in **macedonia** o in insalata è bene prepararla e consumarla subito per evitare il deperimento delle vitamine.

- Le spremute di frutta sono il risultato della "spremitura meccanica" della frutta intera. Sono derivati assolutamente genuini perché mantengono elevatissime quantità d'acqua, di zuccheri, sali minerali e di vitamine. Tuttavia, la grande differenza che li separa dal prodotto iniziale è la quantità di fibra (scarsa soprattutto se si elimina la polpa residua della spremitura) e pochi altri elementi: lipidi insaturi e qualche proteina a basso valore biologico.
- I frullati di frutta fresca e con la buccia, mantengono tutte le proprietà nutritive del prodotto originale se si frulla la frutta appena tagliata in modo che abbia poco tempo per ossidarsi e vedere la luce. In caso contrario alcune vitamine fotosensibili possono ossidarsi e perdere in parte il loro valore nutritivo. Anche da frullata, così come per i succhi, è bene consumarla subito e non conservarla in frigorifero. Rispetto alla frutta intera possono perdere alcuni componenti anche a causa del procedimento meccanico che subiscono (vitamine e altri composti contenuti nella frutta sono molto labili e anche il semplice taglio può ridurne la concentrazione). Pare invece che l'estrattore mantenga più proprietà originali del frullatore o spremitore.
- L'estrattore, un macchinario che estrae il succo dalla frutta lavorando a bassa velocità, permette di non riscaldare gli ingredienti così da non alterare e deteriorare le loro vitamine e i loro enzimi labili anche alle differenti temperature. Tuttavia, si ottengono delle bevande ricche di acqua, enzimi, vitamine e sali minerali ma, anche con questo sistema, si perdono parecchie fibre.
- I centrifugati, derivano dall'utilizzo di una centrifuga che lavora a velocità maggiori rispetto all'estrattore scaldando di più gli ingredienti utilizzati per produrre il succo. Il maggiore calore può aumentare il deterioramento delle vitamine, la perdita degli enzimi e degli antiossidanti. Anche nel caso dei centrifugati, la quantità di fibra presente è bassissima.

I **succhi di frutta** non possono essere considerati come un valido sostituto della frutta fresca perché hanno caratteristiche nutrizionali differenti. Difatti, i succhi di frutta, anche quelli senza zuccheri aggiunti, prevedono sempre delle lavorazioni industriali (trattamento termico, aggiunta di conservanti, correttori dell'acidità, dell'aroma e del gusto) che ne incrementano la conservabilità, ma ne modificano la composizione chimica. Pertanto non possono assolutamente sostituire il consumo di frutta fresca intera poiché sono poveri di fibra, vitamine, sali minerali, sono più calorici e meno sazianti e con un indice glicemico-insulinico maggiore.

### La stagionalità della frutta

Nelle aree temperate la natura pensa al nostro benessere e ci dona per ogni stagione alimenti in grado di variare l'alimentazione e soddisfare i bisogni nutrizionali della giornata, fornendo tutti i micronutrienti e oligoelementi essenziali. La moderna agricoltura è comunque riuscita con la coltivazione in serra e ottimi sistemi di conservazione, a farci trovare la frutta parecchi mesi in più rispetto alla coltivazione che segue il clima stagionale. Nella maggioranza dei casi, se ben coltivata e conservata, il valore nutritivo della frutta anche fuori stagione non cambia. Vi sono invece differenze nutrizionali nei preparati alla frutta (conservate e puree) che variano secondo i prodotti e che nella maggioranza dei casi non sono paragonabili alla frutta fresca. Durante l'inverno bisognerebbe prediligere il consumo di agrumi, come arance, mandarini, clementine, mandaranci perché ricchi di vitamina C. Le basse temperature tipiche della stagione invernale possono predisporre a sindromi da raffreddamento e sintomi influenzali. La vitamina C permette di rinforzare il sistema immunitario e salvaguardare la nostra salute. D'estate, invece, bisognerebbe prediligere la frutta più ricca di acqua come anguria, melone, pesca... questo perché contribuisce alla nostra corretta idratazione, reintegra i sali minerali che si perdono con una maggiore sudorazione.

### 10 consigli per aumentare il consumo di frutta

Le linee guida dell'**equilibrata alimentazione** prevede un consumo di 3 frutti il giorno (per un adulto circa 450 grammi complessivi) per avere la certezza di ricevere dalla frutta tutti i nutrienti necessari per la salute. Una quantità che spesso gli adulti, bambini e anziani, non riescono a consumare per varie ragioni, tra le quali alcuni **pregiudizi**:

**La frutta fa ingrassare?** A parità di volume e sazietà è tra gli alimenti a minore apporto calorico che esistono. Nelle diete ipocaloriche è meglio rinunciare a un po' di grassi o zucchero aggiunto e mangiare tutta la frutta prescritta.

**La frutta gonfia?** In alcuni casi di disfunzione intestinale la frutta può provocare gonfiore e meteorismo, meglio curare tali sintomi che rinunciare alla frutta che ha nutrienti difficilmente sostituibili da altri alimenti.

1. **Rendila visibile.** Se si tiene la frutta sul tavolo in una fruttiera, sarà più facile ricordarsi di consumarla.
2. **Usa la tua fantasia.** La frutta può essere utilizzata anche nella preparazione di molti piatti, in sostituzione di grassi e salse, alcuni esempi: risotto con le fragole, petti di pollo saltati nel succo d'arancia, insalate miste con cubetti di frutta tropicale.
3. **Varia la forma.** Oltre la frutta intera è possibile realizzare squisiti frullati o frappe aggiungendo alla frutta del latte, si può congelare in contenitori adeguati e realizzare deliziosi sorbetti alla frutta. In questo modo la frutta perde alcune proprietà rispetto a quella fresca ma, è preferibile così piuttosto che non mangiarla. Per chi fatica a masticare, la frutta oltre ad essere frullata, può essere spremuta o consumata sotto forma di mousse. Anche la frutta cotta, preferibilmente a vapore, è molto morbida e facile da masticare e apporta sempre molte fibre.
4. **Mangiala a colazione.** Una sana e ricca colazione prevede il consumo anche di frutta, che contribuisce a garantire le energie necessarie all'inizio di giornata. Si possono consumare macedonie colorate, magari arricchite con un cucchiaino di yogurt oppure si possono gustare ottime spremute.
5. **Anche dopo i pasti.** La frutta può rappresentare una gradevole alterativa al dessert anche quando mangiamo fuori casa: una coppa di frutti di bosco, di fragole o pesche al limone e o al vino, una fetta d'ananas fresco al naturale o bagnato da un po' di maraschino.
6. **Consumala come spuntino.** La frutta rappresenta un intermezzo veloce e salutare, facile da consumare e portare con sé, da

mordere anche quando si lavora o studia, riempie lo stomaco e consente di non arrivare a pranzo affamati.

7. **Dai l'esempio.** I bambini guardano i comportamenti dei genitori e spesso li ripetono. Se si vuole insegnare ai figli a consumare la frutta bisogna metterla in tavola e consumarla per primi.
8. **Consuma frutta sicura.** Lavare sempre le bucce con molta cura, e per le donne in gravidanza è consigliabile tenerla qualche minuto a bagno con un pizzico di bicarbonato.
9. **Consuma frutta adatta alle tue esigenze.** Per chi è diabetico limitare frutti troppo zuccherini come uva, fichi, cachi e banane. Per chi vuole controllare il peso corporeo non eccedere oltre i 400 grammi il giorno, in altre parole i 3 frutti quotidiani.
10. **Ricorda l'importanza del suo consumo.** È importante consumare tipi di frutta sempre diversi, per potersi garantire un vasto pool di antiossidanti, vitamine, minerali e una buona quantità di fibra, sia **solubile** (presente soprattutto nella polpa) sia **insolubile** (contenuta soprattutto nelle bucce).