



FRUTTA VERDURA e FRUTTA

Gli ortaggi sono un gruppo di alimenti derivanti da parti diverse delle piante: radici (carote, rape), fusti (sedano), foglie (lattuga, spinaci, etc.), fiori (cavolfiori, carciofi), frutti (pomodori, peperoni, etc.). Presentano caratteristiche nutrizionali comuni: elevata percentuale di acqua, proteine, carboidrati e lipidi presenti in minime quantità, rilevante presenza di fibra alimentare, sali minerali e vitamine. Invece la frutta è caratterizzata nel suo complesso dalla presenza di zuccheri (saccarosio, fruttosio) in quantità variabile, acqua, acidi organici, sali minerali, fibre alimentari (pectina) e vitamine (particolarmente vit. C e caroteni).

Il consumo di frutta e verdura sia cruda che cotta assicura quindi un rilevante apporto di elementi di alto valore nutritivo, ma nello stesso tempo consente di limitare l'apporto di calorie e di ridurre la densità energetica della dieta, grazie al basso contenuto di grassi e all'elevato potere saziante.

I prodotti ortofrutticoli rappresentano la principale fonte di vitamine (es. di vit. C l'arancia, il pomodoro e il kiwi, di vit. A la carota, l'albicocca e gli ortaggi a foglia verde, di tiamina e acido folico i legumi), una importante fonte di minerali (di calcio e ferro gli ortaggi a foglia verde, di potassio la patata e il pomodoro). Gli acidi organici di cui è ricca in particolare la frutta acidula (agrumi) e acidulo-zuccherina (mele, pere, fragole, albicocche, pesche, uva) contribuiscono insieme ai minerali alla regolazione dell'equilibrio acido-base del sangue aumentandone la riserva alcalina e neutralizzando l'azione acidificante di molti alimenti come le carni e i legumi secchi. La fibra aiuta a regolare le funzioni intestinali e a controllare i livelli di zuccheri e colesterolo nel sangue, riducendo il rischio per importanti malattie cronico-degenerative, tumori del colon-retto, diabete, malattie cardiovascolari, obesità. Il benessere si mantiene

con il consumo quotidiano e variato di prodotti ortofrutticoli freschi di cinque colori: viola (mirtilli, melanzane, prugne, cipolla), verde (kiwi, broccoli, asparagi, verze), giallo/arancio (zucca, peperoni, carote, agrumi), bianco (cavolfiori, mele, pere) e rosso (pomodori, ciliegie, fragole). Gli effetti benefici sono stati attribuiti a diverse componenti antiossidanti, il cui effetto protettivo è associato all'inibizione dei radicali liberi. Questi presenti nell'organismo come sottoprodotti del metabolismo cellulare, sono in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (DNA), aprendo la strada a processi di invecchiamento precoce e di degenerazione che sono all'origine di diverse forme tumorali. Tra gli antiossidanti presenti nei prodotti ortofrutticoli ci sono:

- 1) le vitamine come la C, l'acido folico e i carotenoidi (pigmenti dalla colorazione giallo-arancione come la pro-Vitamina A, e rosso come il licopene del pomodoro)
- 2) i metalli come zinco e selenio (cereali integrali)
- 3) i pigmenti "i phytochemicals", che conferiscono i colori così vivaci e invitanti e catturano l'energia del sole, come antociani (arance e zucca), composti fenolici (tutti i vegetali, uva e quindi vino), tocoferoli (semi oleosi e ortaggi a foglia verde), quercitine (cipolle, mele, cavolo rosso, ciliegie).

E' meglio preferire frutta e verdura di stagione, consumare i prodotti locali e non quelli arrivati con le navi dall'altra parte dell'oceano. La frutta raccolta molto tempo prima di essere consumata ha meno sapore e perde alcune caratteristiche nutrizionali. Le sostanze protettive si mantengono a buoni livelli anche nelle verdure surgelate. Se è possibile è meglio mangiare la frutta e verdura cruda in modo da ridurre le perdite di micronutrienti che si verificano con la cottura.