



Gusto & Salute

La Nutraceutica dell'ortofrutta





Indice

Alimentazione sana, sinonimo di EQUILIBRIO

2

Educare ad una corretta alimentazione

4

Gli elementi di una dieta sana

6

Dalla Natura alla Scienza: la Nutraceutica

9

Patologie e sana alimentazione

12

Percezione corporea e malattie correlate

13

Benefici di frutta e verdura sul nostro organismo

15

Frutta e verdura nella Dieta Mediterranea

19

Alimentazione sana, sinonimo di EQUILIBRIO

“Siamo quello che mangiamo” è un’espressione che mette in luce alcuni aspetti fondamentali della nostra alimentazione: i cibi con i quali ci alimentiamo, infatti, vengono utilizzati dal nostro organismo per costruire tessuti e implementare la crescita dei sistemi, ma anche per estrarre i principi nutritivi, per dare energia o tutelarsi.

Gli alimenti entrano nei processi chimici, biologici ed energetici che regolano il nostro organismo e devono essere cibi adatti ad essere assimilati senza fatica, in modo tale che il corpo possa trarne i giusti benefici.

Dalla **qualità**, dalla **quantità** e dalla **purezza** degli alimenti che assorbe il nostro organismo dipende il nostro benessere fisico e mentale, a sua volta correlato in maniera diretta alla tipologia di dieta che ognuno di noi sceglie di adottare.

Accanto ad una buona alimentazione, per uno stile di vita sano, serve anche il movimento e lo sport: oltre a buone abitudini alimentari, infatti, bisogna dedicarsi settimanalmente ad una attività fisica per poi seguirla con costanza e regolarità.



Varietà, freschezza e stagionalità

Una **alimentazione varia e rispettosa delle stagioni** è alla base di una vita salutare. Seguire i criteri di varietà, freschezza e stagionalità garantisce al nostro organismo l’apporto di nutrienti e qualità organolettica al massimo delle potenzialità di frutta e verdura.





VARIETÀ

La varietà dei cibi ci aiuta a dare all'organismo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno con continuità: la presenza di frutta, verdura, carne, pesce, legumi e cereali nella routine alimentare è fondamentale per garantire all'organismo l'assimilazione di tutti gli elementi di cui ha bisogno.

FRESCHEZZA

La freschezza degli alimenti garantisce la conservazione delle proprietà nutritive del cibo. A livello locale, è garanzia di freschezza l'acquisto di ortofrutta nel contesto del mercato locale o rivolgendosi direttamente ai contadini del territorio. A livello nazionale, la freschezza è garantita dalla logistica e dalla tecnologia della catena del freddo.



STAGIONALITÀ

La stagionalità è un valore fondamentale: l'ortofrutta coltivata nel periodo climatico naturale dà il meglio di sé in termini di qualità, ossia più gusto per il palato e massimi valori nutrizionali per il benessere dell'organismo. Allontanarsi dalla naturale stagionalità del prodotto incide sulla perdita dei valori organolettici.

Curiosità



Le fragole, ad esempio, per garantire al consumatore tutti i suoi principi nutritivi, devono essere coltivate in periodi dell'anno con una buona escursione termica fra giorno e notte.

Il periodo più adatto per consumare le fragole va **da marzo a giugno**: i frutti appena colti, infatti, permettono al corpo di assimilare flavonoidi, folati, vitamina C, minerali e antociani. Le fragole sono conosciute per le loro proprietà antiossidanti, antitumorali, cardioprotettive, antinfiammatorie, antidiabetiche, neuroprotettive, antimicrobiche e antiobesità.



Educare ad una corretta alimentazione

L'educazione alimentare è un investimento salutare a lungo termine: **insegnare i principi di una corretta nutrizione** a partire dalla primissima età non può che avere **ricadute positive per l'individuo** adulto e, in termini più ampi, per la **collettività**.

Formare cittadini più consapevoli significa contribuire alla creazione di una società con meno incidenza di malattie croniche come l'obesità, il diabete, patologie cardiovascolari o pandemie silenziose: promuovere l'educazione alimentare a tutte le età significa stimolare l'intera società ad essere più attiva, più resiliente, meno cagionevole e, di riflesso, a garantirsi un sistema sanitario più efficiente.

Proprio per questo l'educazione alimentare che le giovani generazioni ricevono nel contesto scolastico o sociale è un investimento con ricadute positive nel tempo in quanto offre ad ognuno un **bagaglio di competenze essenziali per adottare uno stile di vita sano**.

Partiamo dai pasti giornalieri e dalle richieste nutritive del corpo nei diversi momenti della giornata:

COLAZIONE



È il **pasto più importante della giornata** e, come tale, consente di immagazzinare energia utile per affrontare la routine giornaliera, senza distinzione d'età: durante la colazione, infatti, dovremmo coprire circa il 20% del nostro fabbisogno energetico. La varietà è di certo un fattore essenziale: un frutto o una spremuta sono sempre importanti.

SPUNTINO

Le merende a metà mattina e nel pomeriggio consentono al nostro corpo di **ricaricare le batterie**: consigliabile scegliere un frutto, uno yogurt o un piccolo panino, senza esagerare nelle quantità. Se si sceglie la frutta, sempre consigliata, è ideale acquistare prodotti di stagione, ricchi di fibre, vitamine e molti minerali.





PRANZO



La pausa pranzo serve per **assimilare il giusto quantitativo di principi nutritivi per affrontare il pomeriggio**: è sconsigliato digiunare o consumare un pranzo troppo leggero, compensato da un'abbuffata serale. Sono indicati piatti unici, ricchi di cereali integrali, legumi e verdura; primi piatti come la pasta, sempre accompagnata da verdura; oppure secondi piatti proteici (uova o carne magra) con contorno a base di ortaggi.

CENA

L'**ultimo pasto della giornata**, il più leggero, deve essere consumato **non troppo tardi** per consentire al corpo di digerire in modo corretto (almeno 2-3 ore). A cena è consigliato consumare un secondo piatto che abbina proteine e verdure: uova, pesce, carne rossa o bianca, legumi accompagnati da verdure di stagione. È sconsigliato il consumo di cereali (pasta, riso, pane, ecc.), caffè e bevande dolci.



Approfondimento



Il **piatto protagonista, a pranzo e a cena**, dovrebbe essere costituito **per metà da frutta e verdura**; l'altra metà, in termini di apporto calorico, dovrebbe presentare principalmente cereali integrali, proteine di origine vegetale, acidi grassi insaturi, e (facoltativamente) modeste quantità di proteine di origine animale.

Queste regole basilari sono applicabili a livello locale da qualsiasi popolazione, rispettando la trazione culturale e culinaria dei singoli individui.

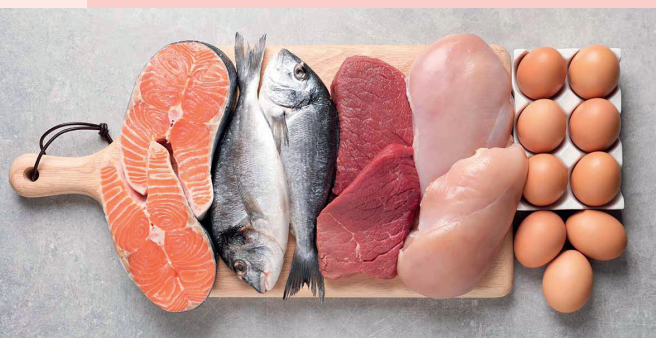




Gli elementi di una dieta sana

Fare scelte alimentari consapevoli significa **conoscere nel dettaglio l'influenza che hanno i cibi sul funzionamento dell'organismo e sul benessere psico-fisico**: sono **6 i gruppi di alimenti** che è necessario consumare nella dieta giornaliera in modo ponderato, al fine di fornire al corpo tutte le risorse nutritive di cui ha bisogno.

Carne, pesce e uova



Carni fresche (bovine, equine, suine, aviarie, ecc.), pesci d'acqua dolce e salata, prodotti della pesca e uova consentono al corpo di assumere **proteine ad alto valore biologico, ma anche ferro e vitamine del gruppo B**. Essendo ricchi di colesterolo e grassi saturi, se non consumati in modo ponderato, questi elementi possono avere effetti nocivi in presenza di patologie metaboliche.

Latte e derivati

Anche questi alimenti forniscono proteine ad alto valore biologico, ma a differenza del gruppo precedente, contengono poco ferro, ma **tanto calcio e fosforo**. Latte e derivati apportano anche notevoli quantità di colesterolo e grassi saturi che, come nel precedente caso, possono essere non salutari in presenza di patologie metaboliche.



Cereali e derivati, tuberi



Pane, pasta, prodotti da forno e tutto ciò che è possibile realizzare con la farina è compresa in questa categoria, a cui si aggiungono alimenti della classe dei tuberi, come ad esempio le patate. Questi cibi introducono un elemento importante come **l'amido e una dose media di proteine**; tra i cereali, quelli integrali contengono un maggior numero di **fibra alimentare, magnesio e niacina**.



Legumi

Fagioli, lenticchie, fave, piselli, ceci forniscono **proteine di medio valore biologico, ma anche amido** – sia pure in quantità minore rispetto ai cereali – **vitamine del gruppo B, molti sali minerali e fibre alimentari.**



Grassi e oli da condimento



Olio d'oliva o di semi, burro, margarina sono alimenti che contengono **grassi di ogni genere e vitamine liposolubili**; dal punto di vista metabolico, alcuni lipidi sono più salutari (acidi grassi polinsaturi) mentre altri, se consumati in modo eccessivo, possono risultare nocivi (acidi grassi saturi e colesterolo). Per ottenere un buon rapporto tra i grassi nella dieta è opportuno prediligere oli vegetali a elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi (extravergine d'oliva, soia, ecc.) e limitare prodotti carichi di colesterolo (burro, strutto ecc.).

Ortaggi e frutti

Frutta e verdura sono alimenti **ricchissimi di vitamine, elementi essenziali per la tutela e il benessere del nostro organismo.** La Nutraceutica, scienza che indaga i principi attivi propri degli alimenti, ci aiuta a comprendere quali vitamine sono presenti nei prodotti di ortofrutta e quali effetti positivi possono avere sul nostro corpo.



Vediamo alcuni esempi di vitamine assimilabili da frutta e verdura:

VITAMINA A



Sono ricchi di vitamina A carote, albicocche, cachi, melone, zucca, peperoni gialli e verdi, spinaci, bieta, indivia e lattuga, ovvero ortaggi e frutta di colore giallo, verde e arancione. La vitamina A **tutela la nostra vista ed è fondamentale per lo sviluppo delle ossa e per il loro rafforzamento nel tempo, per la crescita dei denti e per il funzionamento del sistema immunitario.** Questi alimenti forniscono inoltre **carotenoidi, ottimi antiossidanti.**



Approfondimento: vitamina A e carotenoidi



I **carotenoidi** sono pigmenti vegetali di natura lipidica che si distinguono per il loro colorito vivo – rosso, arancione e giallo – e che hanno la funzione di **agenti fotoprotettivi che proteggono il nostro organismo dalla luce in eccesso**. I carotenoidi possono avere attività vitaminica, e allora sono chiamati anche provitamina A, o possono assolvere a una funzione nutrizionale grazie alla loro forte capacità antiossidante. Questi elementi riescono a **rendere più forte il nostro sistema immunitario, arrestando anche il progresso di malattie pre-cancerose che potrebbero interessare la zona orale e quella cervicale**.

VITAMINA C

Sono fonte di vitamina C alimenti come arance, limoni, pompelmi, kiwi, ananas, fragole, pomodori, ribes nero, cavolfiore e cavolo, ovvero tutti gli ortaggi a gemma e la frutta acidula. Se consumati crudi, questi prodotti assicurano **elevate quantità di vitamina C, sali minerali, fibra e acqua**; nel caso della frutta anche l'assunzione di zuccheri semplici. La vitamina C consente la **corretta formazione del tessuto osseo, del collagene e l'assorbimento del ferro**.



VITAMINE DEL GRUPPO B

Questo gruppo vitaminico si trova nelle verdure a foglia verde, ad esempio gli spinaci, e principalmente regola i **processi metabolici che consentono al corpo di produrre energia**. Oltre al metabolismo, le vitamine del gruppo B garantiscono le **funzionalità cerebrali e l'efficienza del sistema nervoso**.

VITAMINA K

La vitamina K, o naftochinone, ha un **ruolo fondamentale nel processo di coagulazione del sangue e assicura la funzionalità delle proteine che formano e mantengono in forma le ossa**. Si trova principalmente in alimenti di origine vegetale come pomodori, spinaci, cavoli, cime di rapa, ma è presente anche nel nostro fegato.



Curiosità



Uno studio della Tufts University ha dimostrato che una sostanza **contenuta nelle fragole, la fisetina**, ha la capacità di **aiutare la memoria**. La fisetina è un flavanolo naturale che, secondo i più recenti studi, ostacola la perdita della memoria ed il declino cognitivo perché entra nei meccanismi che regolano la memoria. **Ecco allora che nella dieta sana ed equilibrata, le fragole non devono mancare!**

Dalla Natura alla Scienza: la Nutraceutica

L'espressione Nutraceutica, nata dalla **fusione dei termini "nutrizione" e "farmaceutica"**, indica quella **disciplina che indaga tutti i componenti o i principi attivi propri degli alimenti che hanno effetti positivi sul corpo e sulla salute**, al fine di prevenire o trattare specifiche malattie.

La Nutraceutica, come scienza, consiglia l'inserimento di alcuni alimenti nell'alimentazione quotidiana al fine di tutelare il corpo o contrastare determinate malattie: la filosofia è quella di reperire dalla natura le risorse necessarie per "curarsi".

Questo metodo scientifico può aiutarci a conoscere meglio determinati alimenti e a scoprire nel dettaglio che cosa succede quando assimiliamo determinati cibi, quali principi si attivano e con quali conseguenze reali sulla nostra salute.

La Nutraceutica, infatti, può aiutare a riconoscere, attraverso uno studio che incrocia biologia, chimica e medicina, lo stretto rapporto che intercorre tra abitudini alimentari e salute del corpo.

I **Nutraceutici** sono, dunque, quegli **alimenti funzionali alla prevenzione e al mantenimento del benessere psicofisico**: questi prodotti svolgono ruoli molto importanti per l'organismo, perché agiscono positivamente sul corpo e in maniera totalmente naturale.

Vediamone alcuni:

Acido folico



Dove si trova? **Papaya**

Utile per **prevenire forme di anemia e numerose altre patologie e particolarmente importante durante la gravidanza**. Si tratta di un elemento essenziale alla vita dell'uomo: interviene nella sintesi degli acidi nucleici e nella formazione di materiale genetico e di cellule nel sangue; tutela il corretto funzionamento neuronale; stimola il fegato, migliora la circolazione e la vista.

Acido oleico

Indicato per **rafforzare le difese dell'organismo**. Tra i primi nutraceutici naturali della storia dell'uomo, è la principale fonte naturale di Vitamina E, in grado di rafforzare le difese dell'organismo ed evitare malattie cardiovascolari. Ha effetti positivi nel drenaggio della bile, inibisce la secrezione acida dello stomaco, può inoltre limitare l'invecchiamento cellulare.

Dove si trova? **Menta**





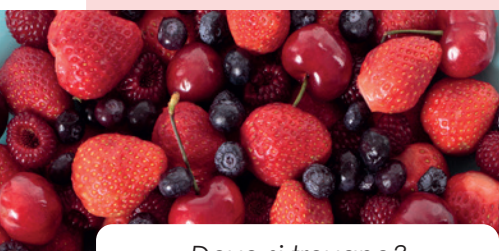
Antiossidanti

Utili per **combattere i radicali liberi e le malattie cardiovascolari e neurologiche**. Combattendo l'ossidazione all'origine dei radicali liberi, possono impedire gli effetti di reazioni che portano al danneggiamento delle cellule. Vengono inoltre usati come farmaci nel trattamento di varie forme di danni cerebrali (ischemia, traumi cranici e ictus) e tumori. Prevengono il calo delle difese immunitarie e la neurodegenerazione.



Dove si trovano? **Melograno**

Antocianine



Dove si trovano?
Frutti di bosco

Trattasi di pigmenti vegetali idrosolubili presenti nei fiori, nei frutti, nelle foglie o nei fusti di molte piante che assumono colore diverso – rosso, azzurro o violetto – a seconda della reazione dei liquidi cellulari in cui sono disciolti. Svolgono diverse funzioni protettive: **antiossidante, antinfiammatoria, antinvecchiamento e anti radicali liberi a favore delle cellule del nostro organismo**.

Calcio

Il calcio è un elemento **indispensabile per la salute di ossa e denti, di cui garantisce elasticità e densità, favorisce il metabolismo cellulare e l'assimilazione delle sostanze nutritive**. Regola inoltre il sistema nervoso e riduce il livello di colesterolo. Ha effetti positivi anche a livello psichico e neurologico, agendo come tranquillante e migliorando le prestazioni mnemoniche.



Dove si trova? **Prugne**

Isoflavoni



Dove si trovano? **Liquirizia**

Gli Isoflavoni sono sostanze di origine vegetale simili agli estrogeni che possono **favorire la regolazione ormonale**; svolgono inoltre un'**azione protettiva nei confronti di alcune forme tumorali tipicamente femminili, come il tumore al seno**.

Riducono il tasso ematico di colesterolo e favoriscono una minore incidenza dell'osteoporosi dopo la menopausa.



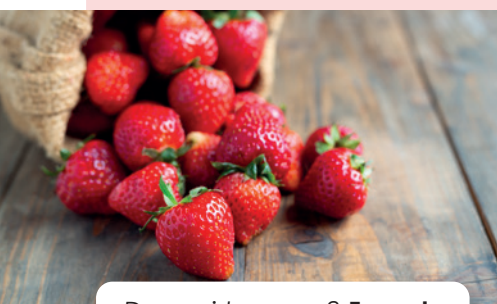
Omega 3

Definiti “**grassi buoni**”, gli omega 3 grassi svolgono azioni **antinfiammatorie ed ipotensive**; aiutano inoltre a **tutelare il nostro organismo da patologie cardiocircolatorie**. Questo elemento è assimilabile in maggiori quantità consumando pesce fresco, ma è anche presente in prodotti vegetali come olio e semi di lino, noci e nocciole, verdura a foglia verde.



Dove si trovano? **Broccoli**

Polifenoli e Flavonoidi



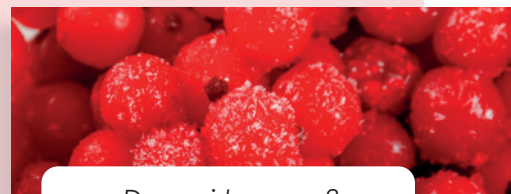
Dove si trovano? **Fragole**

I polifenoli raggruppano un vasto gruppo di sostanze organiche naturali, come ad esempio i flavonoidi, ovvero pigmenti di origine vegetale. I flavonoidi **influiscono positivamente sulla microcircolazione sanguigna e linfatica, favorendo la protezione dei piccoli vasi venosi; rinforzano il sistema immunitario**; sono funzionali alla prevenzione di diverse patologie soprattutto cardiovascolari, infiammatorie e neoplastiche.



Proantocianidina

Questo nutraceutico ha un'azione **positiva per il benessere delle vie urinarie** e agisce sul mantenimento della normale funzionalità dell'apparato.



Dove si trovano?
Mirtilli rossi





Patologie e sana alimentazione

I benefici di una sana alimentazione sono riconosciuti a livello scientifico dai ricercatori e dai medici specializzati in problemi cardiovascolari, diabete e alcune tipologie di tumore: **assumere con regolarità e varietà alimenti quali frutta e verdura significa svolgere una attività di prevenzione rispetto ad alcune patologie ampiamente diffuse.**

A confermarlo sono l'*American College of Cardiology* (ACC) e l'*American Heart Association* (AHA) con la pubblicazione delle nuove **linee guida di prevenzione primaria**, che sottolineano come uno stile di vita sano sia lo strumento più importante per prevenire l'insorgenza di malattie cardiovascolari, insufficienza cardiaca e fibrillazione atriale durante l'intero percorso di vita. Parallelamente alla terapia farmacologica indicata, tutti i pazienti con diabete e pre-diabete sono invitati a seguire le seguenti prassi al fine di evitare complicanze cardiovascolari:

- **l'adozione di una dieta mediterranea varia ed equilibrata**, ricca di verdura, frutta, legumi, cereali integrali e pesce, arricchita con olio di oliva e/o frutta a guscio, che aiutano a ridurre l'incidenza di ictus e infarto. Sono sconsigliati l'utilizzo eccessivo di sale, il consumo di cibi fritti, carni lavorate e bevande zuccherate.
- **l'introduzione di attività fisica moderata** (camminare, nuotare, ballare o andare in bicicletta) nella routine giornaliera per almeno 150 minuti a settimana oppure un'attività fisica più intensa per almeno 75 minuti complessivi. La costanza nella pratica sportiva è raccomandata al fine di prevenire e controllare il livello di diabete.

I dati scientifici rivelano che oltre l'80% degli eventi cardiovascolari possono essere evitati semplicemente adottando un stile di vita sano: sono quindi fondamentali le modifiche comportamentali inerenti a una corretta alimentazione (basata sull'assunzione di frutta e verdura, legumi, fibre vegetali, noci, cereali integrali e acidi grassi insaturi, secondo i principi delle diete Mediterranee), l'attività fisica regolare (di moderata intensità per 150 minuti a settimana o di vigorosa intensità per 75 minuti a settimana), il controllo del peso corporeo e i programmi di cessazione del fumo.

Le linee guida sulla prevenzione cardiovascolare **confermano il ruolo centrale di frutta e verdura nell'alimentazione** come strumento primario per abbassare il colesterolo e proteggere il cuore: la riduzione dell'insorgenza di queste patologie inizia con le scelte nutrizionali quotidiane, con le attività motorie, con il raggiungimento di un equilibrio psico-fisico grazie al corretto bilanciamento tra fattori quali sport, sonno e alimentazione.

Percezione corporea e malattie correlate



L'immagine corporea dell'individuo è influenzata da diversi fattori nel corso della crescita: la percezione dell'immagine corporea da parte dei **genitori**, spesso poco consapevole, e l'evolversi della percezione autonoma dell'individuo nella fase adolescenziale, momento nel quale la ragazza o il ragazzo può essere altamente influenzato da fattori esterni come **mode, pressioni sociali o contesti familiari particolari**.



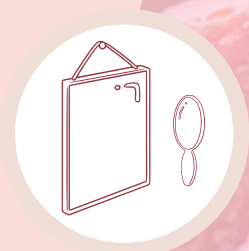
Nel periodo dell'infanzia, i genitori sono il modello di riferimento per i propri figli: stabiliscono per loro regole di comportamento alimentare e di vita. **La percezione del genitore rispetto allo stato corporeo del bambino può rivestire un ruolo determinante:** una mancanza di consapevolezza da parte dei genitori dello stato di sovrappeso o obesità del figlio può mettere non solo a rischio la salute del bambino, ma influenzare la sua stessa concezione corporea, limitando la probabilità di successo di interventi di prevenzione.

Un percorso di **educazione efficace** interviene **sia sui genitori sia sui bambini**, ai quali devono essere trasmesse le principali prassi nutrizionali da seguire e l'importanza delle attività sportive nella routine settimanale. Nel periodo di transizione da infanzia ad adolescenza, infatti, lo sport rappresenta una pratica fondamentale per lo sviluppo psicofisico degli adolescenti. I suoi effetti positivi si manifestano non solo sul piano fisico, ma anche sulle relazioni sociali e sulla riduzione di stati d'ansia e depressione, contribuendo in maniera sostanziale al benessere psicologico dell'individuo e sul suo miglioramento a livello scolastico.

L'**attività sportiva** in adolescenza può configurarsi come possibilità per acquisire una nuova autonomia, sperimentare la propria forza fisica, aumentare l'autostima, accettare i propri limiti. Lo sport gioca un **ruolo essenziale** nella costruzione dell'immagine corporea e di sé e nel consolidamento dei processi relazionali e sociali: l'adolescente, infatti, sperimenta il cambiamento del proprio corpo e le sue potenzialità, che influenzano inevitabilmente il valore che egli attribuisce a sé stesso.

Oltre alla percezione di sé, entrano in gioco **fattori esterni** come mode, pressioni sociali o meccanismi psicologici che possono condizionare l'immagine corporea che l'adolescente ha di sé: questo disturbo si manifesta con **un'alterata percezione del proprio corpo** che viene visto generalmente più grasso di come è nella realtà. Spesso la percezione distorta dell'immagine corporea, se non corretta e supportata a livello psicologico e alimentare, può sfociare in **complessi disturbi alimentari**.

I disturbi alimentari sono **malattie psichiatriche** spesso caratterizzati da un **patologico rapporto con le forme del corpo** e in generale da **condotte alimentari disfunzionali**.



ANORESSIA

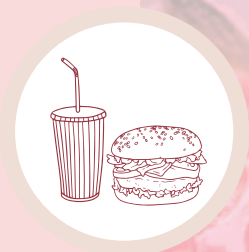
È caratterizzata da **paura di ingrassare, basso peso rispetto all'indice di massa corporea previsto in relazione all'altezza, graduale riduzione delle calorie ingerite al fine di dimagrire.**

Il rapporto con il proprio corpo è alterato, è presente un deficit nel riconoscimento e nel controllo delle emozioni, unito a difficoltà a livello relazionale.

BULIMIA

È caratterizzata da **abbuffate di grandi quantità di cibo e da seguenti strategie di compenso (vomito, restrizione, uso di lassativi ecc.).**

Sono presenti difficoltà nel rapporto con il proprio corpo ed in particolare bassa autostima e difficoltà nella gestione delle emozioni.



BINGE EATING DISORDER

Nel caso del binge eating disorder sono presenti **abbuffate che però non sono seguite da strumenti di compenso: questo meccanismo porta spesso a condizioni di grave obesità.**

Il rapporto con il proprio corpo è alterato e spesso è influenzato da episodi di depressione.

La **correlazione tra psicologia e alimentazione è evidente** nei disturbi alimentari appena presentati, che evidenziano come le emozioni possano influire sulla qualità e sulla quantità di cibo assunto in ogni fase e in ogni contesto di vita.

Nel **periodo infantile**, il **cibo può essere erroneamente utilizzato come fonte di gratificazione** in sostituzione dell'affetto oppure come fonte di consolazione per un episodio di pianto o capriccio: comportamenti simili possono indurre il bambino ad associare il cibo a una "cura" per tutte le esperienze spiacevoli che dovrà affrontare.

Nel **periodo adolescenziale**, il cibo può diventare uno **strumento di comunicazione di un disagio sociale o psicologico**: i comportamenti sopra indicati possono essere i primi sintomi e le prime manifestazioni di un senso di inadeguatezza all'interno del contesto culturale.

Non considerare l'importanza degli aspetti psicologici legati al rapporto con il cibo può portare ragazzi e ragazze a condizioni psicologiche e affettive patologiche: ne sono un esempio concreto i disturbi alimentari e le significative forme di obesità che purtroppo si manifestano sia nell'infanzia sia nell'adolescenza.

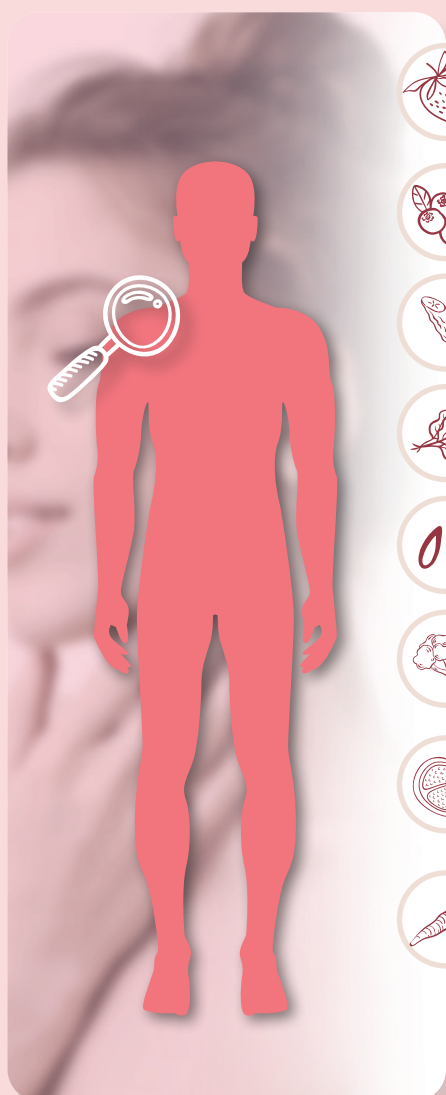


Benefici di frutta e verdura sul nostro organismo

Malattie e disturbi connessi all'alimentazione sono il risultato di **condotte nutrizionali scorrette**; parallelamente, la scelta di condurre un'**alimentazione varia, ricca e salutare** per l'organismo consente di apprezzare **evidenti benefici**, ricollegabili all'abbondante consumo di verdura e frutta nelle fasi del pasto.

Benefici per la pelle

La pelle è la prima barriera difensiva del nostro corpo da batteri e virus ed è l'organo che preserva l'equilibrio idrico del corpo, regolandone inoltre la temperatura. Scopriamo quali sono gli alimenti utili alla nostra pelle per mantenersi bella e in salute.



Fragole: la vitamina C delle fragole favorisce la produzione di collagene una proteina che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo **ritenzione idrica e cellulite**.



Mirtilli: ricchi di antiossidanti, aiutano a depurare il corpo e a **proteggere la pelle dall'invecchiamento prematuro**.



Cetriolo: grande fonte di **idratazione**, aiutare la pelle a mantenere l'equilibrio idrosalino.



Spinaci: ricchi di un'enorme gamma di vitamine ed in particolare del folato, aiutano il DNA a ripararsi e a **ridurre gli effetti dell'invecchiamento**.



Mandorle: fonte di vitamina, proteggono la pelle dal danno cellulare e **incoraggiano la rigenerazione**.



Broccoli: ricchi di vitamina C, stimolante della produzione di collagene, e di vitamina A che **protegge la pelle dalle radiazioni ultraviolette**.



Melograno: contiene un'incredibile quantità di anti-ossidanti in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi e **prevenire l'invecchiamento precoce della pelle**.



Carote: ricche di vitamina C, importante nel nostro corpo per la sintesi di nuovo collagene, una delle due proteine fondamentali per la struttura della pelle insieme all'elastina. Contengono altissimi livelli di beta-carotene, che il corpo trasforma in vitamina A, utile per **proteggere la pelle dai raggi UV** e per **ripararla** (viene utilizzata in molti trattamenti anti-acne, irritazioni o eczemi).

Benefici per il metabolismo

Una sana alimentazione e una costante attività fisica aiutano **il nostro metabolismo** ad **accelerare il ritmo e consumare energia**; ci sono tuttavia dei cibi che consentono di incentivare questo meccanismo.

Scopriamo quali sono:

Peperoncino: oltre alle sue proprietà vasodilatatorie, è ricco di capsaicina, un principio attivo che **stimola l'organismo a bruciare le calorie più velocemente**.



Arancia: la vitamina C regolarizza il metabolismo, contribuendo alla **depurazione dai grassi in eccesso**.



Pompelmo: oltre al suo elevato contenuto in vitamina C, è ricco di naringenina, un flavonoide in grado di **regolarizzare trigliceridi e colesterolo e sciogliere i grassi**.



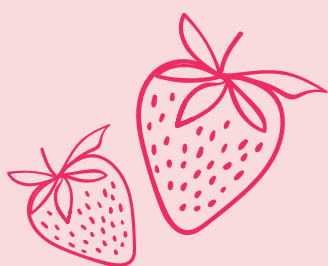
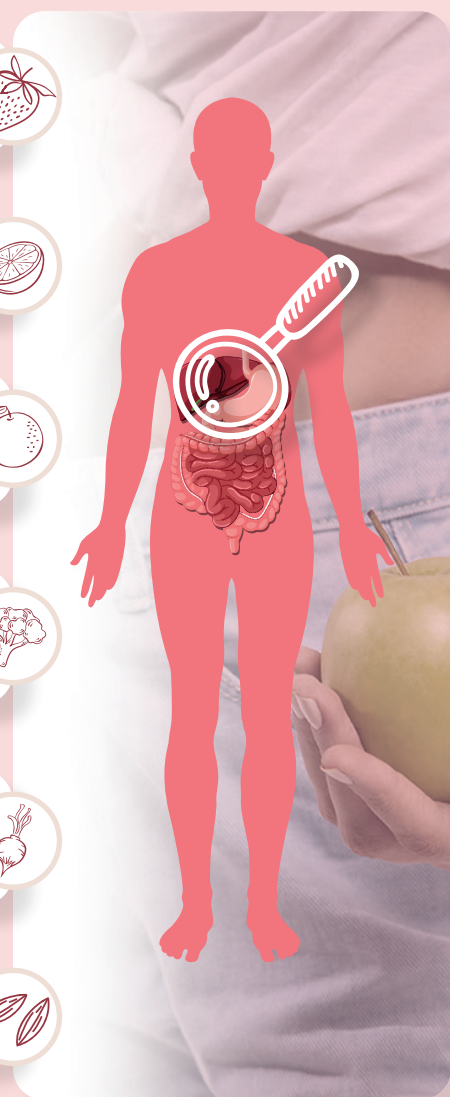
Broccoli: ricchi di fibre vegetali, hanno una notevole dose di vitamine (C, K, A), antiossidanti e calcio, uno degli elementi che più contribuisce ad **attivare il metabolismo**.



Ravanello: è un ottimo alimento per **disintossicare il fegato e l'organismo** e inoltre contribuisce a **regolarizzare e stimolare il metabolismo**, attivando un consumo di calorie maggiore.



Mandorle e Noci: ricche di calcio le prime e di omega 3 le seconde, sono cibi fondamentali, nelle giuste dosi, per **accelerare il metabolismo**.



Benefici per gli occhi

Una **corretta alimentazione** è essenziale per **mantenere gli occhi sani**: con l'avanzare dell'età, la rigenerazione delle cellule del corpo diventa molto più difficile, il che può incidere sul benessere degli occhi e sulla qualità della visione.

Scopriamo quali sono gli alimenti più indicati per proteggere e tutelare la vista:



Peperone: consumati crudi sono una fonte eccellente di vitamina C che, insieme alla vitamina E, svolgono una funzione **antiossidante**, proteggendo i tessuti oculari dai raggi ultravioletti del sole.



Albicocca: fonte di carotenoidi e sali minerali in ottima quantità, sono un toccasana **rivitalizzante in caso di stanchezza e spossatezza della vista**.



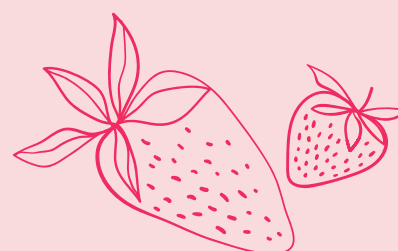
Pomodoro: ricco di carotenoidi, che agiscono come **"filtro solare"** proteggendo dai raggi ultravioletti tutti i tessuti oculari e soprattutto la retina.



Insalata: grazie alla presenza dell'acido folico, assicura una **corretta produzione di globuli rossi garantendo così una buona ossigenazione** alle cellule della retina.



Frutti di bosco: fondamentali per tutelare la pressione sanguigna oculare.



Benefici per il cuore

Come possiamo migliorare la dieta per aiutare la **salute del nostro cuore**? Stili di vita adeguati, con abitudini sane a tavola e movimento regolare possono contribuire a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e facilitare la ripresa in chi si è ammalato.

Scopriamo quali sono gli alimenti più indicati:

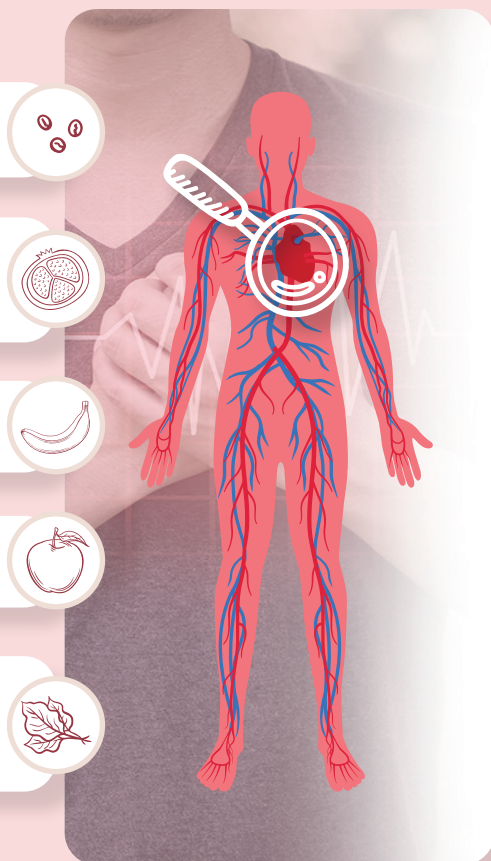
Legumi: fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie e lupini sono **ricchi di proteine** e, **soprattutto, non contengono grassi**.

Melograno: grazie ai polifenoli è ideale per **combattere possibili squilibri alle pareti delle arterie**, ovvero i primi sintomi dell'apparizione di aterosclerosi e ictus.

Banane: grazie al loro alto livello di potassio, sono perfette per **regolare le funzioni del cuore**.

Mela: ricca di flavonoidi e quercetina, sostanze ottime per **contrastare la formazione di placche nelle arterie**.

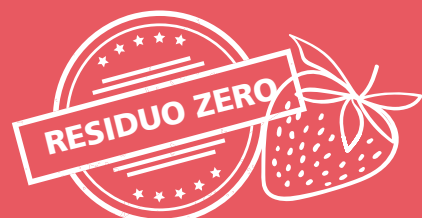
Spinaci: favoriscono la salute del cuore perché ricchi di potassio, calcio, fibre, vitamine del complesso B, un **mix ideale per salvaguardare una buona funzionalità cardiaca**.



Curiosità



Oltre a biologico, la **certificazione a Residuo Zero** sta diventando molto popolare nelle scelte di acquisto dei consumatori: a differenza dei prodotti biologici, che non prevedono l'uso dei pesticidi, gli alimenti etichettati a Residuo Zero garantiscono la **totale assenza di pesticidi sul prodotto finale, attestandone l'assoluta salubrità**.





Frutta e verdura nella Dieta Mediterranea

La Dieta Mediterranea è un **modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi bagnati dal Mar Mediterraneo** ed è tra le diete che, associate all'attività fisica e ad una routine giornaliera equilibrata, risultano **influire più positivamente sulla salute degli individui che la adottano**. Lo stile alimentare tipico della Dieta Mediterranea si basa sul consumo prevalente di **alimenti di origine vegetale** come cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva, e su un **consumo moderato di prodotti di origine animale** quali carne, latticini e pesce.

Vediamo nel dettaglio i benefici di alcuni elementi di origine vegetale come frutta, ortaggi e verdura:

Frutta e ortaggi

L'**ortofrutta è il protagonista della Dieta Mediterranea** ed è presente in tutte le sue portate giornaliere.

Il consumo di frutta (anche secca) e ortaggi garantisce l'**apporto di sostanze nutritive** come vitamine e minerali e allo stesso tempo **riduce l'apporto calorico** della dieta, contenendo molta acqua, mentre la fibra vegetale aiuta a raggiungere la sensazione di sazietà. Se per la verdura non ci sono limiti di consumo o di porzioni, per quanto riguarda la frutta, sia fresca che secca, è consigliabile cominciare a consumarla a partire dalla prima colazione e negli spuntini fuori pasto. Per quanto riguarda la frutta secca è suggerito un consumo giornaliero non superiore a 15-20 grammi: hanno infatti un apporto lipidico elevato, ma sono anche fonte di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi.



Olio d'oliva



Protagonista di questo stile alimentare, l'**olio d'oliva** **consente all'organismo di proteggersi da eventuali rischi cardiovascolari grazie all'apporto di grassi vegetali**. In particolare la varietà extravergine presenta una rilevante percentuale di acido oleico oltre a acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, elementi biochimici che fanno sì che questo prodotto sia **ben digeribile e in grado di inibire la secrezione acida dello stomaco**, stimolando anche la secrezione del pancreas, e infine favorire l'assorbimento del calcio e di conseguenza l'accrescimento delle ossa lunghe. Ricco di polifenolici, l'olio d'oliva ha inoltre una spiccata qualità **antiossidante**; è inoltre un ottimo **antinfiammatorio** e aiuta a **prevenire malattie cardiovascolari e l'arteriosclerosi**.

Indipendentemente dall'età e dallo stato di salute, la Dieta Mediterranea si conferma come il **regime alimentare più equilibrato per proteggere e tutelare l'organismo**, garantendo agli individui che la adottano effetti e benefici scientificamente riscontrabili e visibili.

A documentarlo è uno studio condotto dall'*Università Federico II di Napoli* in collaborazione con l'*Università di Copenaghen* e l'istituto francese *MetaGenoPolis*, che ha coinvolto 82 persone sane, tutte in sovrappeso o obese e, come tali, più a rischio di avere problemi cardiovascolari.

I ricercatori hanno suddiviso i pazienti in due gruppi: nel primo sono finiti coloro che, pur non riducendo l'apporto energetico della dieta, hanno seguito per 2 mesi un regime di tipo mediterraneo; il secondo gruppo, invece, ha accolto chi ha continuato a seguire una dieta di tipo occidentale.

I primi risultati, considerando la rinuncia a qualsiasi attività fisica, non si sono fatti attendere: dopo 4 settimane, uomini e donne "trattati" con la dieta mediterranea mostravano una riduzione dei livelli di colesterolo rispetto all'inizio dello studio.

Cosa ha consentito questa riduzione? Il consumo di fibra alimentare, proteine vegetali e grassi insaturi e parallelamente la riduzione di zuccheri semplici, proteine animali e grassi saturi. La riduzione dei livelli di colesterolo si è rivelata tanto più elevata quanto maggiore è stata l'adesione allo schema proposto dai ricercatori. Tuttavia i benefici non si sono limitati a questo: una maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea ha indotto anche una serie di cambiamenti nella composizione del microbiota intestinale, considerati dai ricercatori importanti per la salute umana. Nello specifico è stato osservato l'aumento di ceppi batterici coinvolti nella degradazione delle fibre (con la produzione di acidi grassi a catena corta, utili per la salute del colon) e dei trigliceridi e una diminuzione delle specie in grado di aumentare l'infiammazione e la resistenza all'insulina.

Un tuffo nella storia delle fragole



Le fragole sono un frutto particolarmente **amato dai Romani**, consumate soprattutto in occasione delle feste dedicate ad Adone. La mitologia narra dell'amore tra la dea Venere e il giovane, morto prematuramente. La dea dell'amore, piangendo la scomparsa dell'amato, diede inconsapevolmente origine a questo frutto: le lacrime, toccato terra, si trasformarono in piccoli frutti rossi a forma di cuore, ovvero le fragole.

Oltre alle feste di Adone, le fragole erano **presenti nella dieta romana**, sia come prodotto di coltivazione sia selvatico: la composizione vulcanica del territorio permetteva una coltivazione florida e un diffuso consumo tra i ceti più alti, mentre i più poveri si accontentavano della raccolta delle fragoline selvatiche. Oltre ad essere un piatto importante nell'alimentazione di imperatori e gladiatori, le fragole venivano utilizzate dai Romani anche come rimedi terapeutici, ad esempio per i calcoli renali.



