

Come scegliere frutta e verdura: i nutrienti segreti per cuore e cervello

In molti Paesi sviluppati le persone consumano in media quantità scarse o modeste di frutta e verdura, ma gli studi indicano che un'alimentazione ricca di questi alimenti può **ridurre il rischio di gravi patologie**, fra cui tumore al colon, cardiopatie, ictus. Per questo, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di consumare ogni giorno almeno 400g di frutta e verdura suddivise in cinque porzioni da 80g, facendo attenzione ad alternarle. Assumere solamente frutta non comporta infatti gli stessi benefici di salute, ma potrebbe anzi causare squilibri e predisporre a malattie metaboliche quali quelle del fegato (dovute all'eccesso di fruttosio) o al diabete. Al contrario, le verdure apportano meno zuccheri della frutta e sono al contempo più ricche di vitamine e sali minerali.

Quali frutti e verdure vanno bene?



Nelle 5 porzioni al giorno possono rientrare quasi tutti i tipi di frutta e verdura (fresche, cotte o surgelate) **tranne gli amidacei** – patate, patata dolce e castagne. Questi ultimi devono infatti rientrare in un computo a parte, che riguarda i carboidrati complessivi da assumere quotidianamente sulla base del proprio fabbisogno individuale e dello stile di vita (attivo o sedentario). I **legumi** possono rappresentare una delle cinque porzioni ma non di più, in quanto contengono anch'essi un discreto quantitativo di carboidrati a base di amido (piselli, ceci, fagioli, lupini). Si possono includere anche **succhi e frullati**, ma gli esperti consigliano di prepararli con un mix di frutta e verdura, non soltanto di frutta, e di limitarli a

Come scegliere frutta e verdura: i nutrienti segreti per cuore e cervello

causa dell'elevato contenuto di zuccheri. Importante anche tenere a mente che assumere 100g di frutta fresca apportano molti meno zuccheri di una quantità equivalente di succo, nel quale vi è inoltre completa assenza di fibre. Nelle cinque porzioni possiamo anche includere la **frutta secca**, tenendo a mente che la varietà aiuta e facilita nel risultato e nella buona pratica dietetica.

Varietà e arcobaleno di cibi

I vari colori di frutta e verdura indicano la presenza di differenti sostanze chimiche, molte delle quali sono **antiossidanti che proteggono dalle malattie**. Consumare una varietà di frutta e verdure garantisce quindi l'apporto di sostanze nutritive essenziali fra cui vitamine, minerali e antiossidanti di diverso tipo e diversa funzionalità per l'organismo. Vediamo nel dettaglio a quali sostanze si associano i vari colori, con un occhio di riguardo a quelli che sono i **cibi di stagione** in questo periodo in Italia.



Viola e blu scuro. Questi colori sono dovuti a sostanze antiossidanti chiamate **antociani**.

Come scegliere frutta e verdura: i nutrienti segreti per cuore e cervello

Dal punto di vista alimentare diverse sono le fonti di antociani, come i frutti di bosco, melanzane, uva rossa, **radicchio**, **cavolo viola** - con questi ultimi due che sono ora cibi di stagione. Gli antociani hanno effetto antiossidante, antinfiammatorio e antinvecchiamento a beneficio delle cellule del nostro organismo. In particolare, gioverebbero alla salute di vene e capillari, facilitando la microcircolazione e la salute dei vasi sanguigni e aiutando a prevenire vene varicose, cellulite, ipertensione, arteriosclerosi.



Interno di una melagrana

Rosso e amaranto. I cibi di questo colore contengono una sostanza antiossidante chiamata licopene che riduce il rischio di alcuni tumori. Particolarmente abbondante nel pomodoro e nei suoi derivati, è presente anche nell'anguria, pompelmo rosa, frutti rossi come la **melagrana**, **mele rosse**, **cipolla rossa**. [Studi scientifici](#) riportano la sua efficacia protettiva contro la degenerazione maculare, l'asma, l'aterosclerosi, l'ipertrofia prostatica, le malattie cardiache, la cataratta, i tumori di cervice uterina, colon retto, cervello, polmone, ovaio, reni, la gengivite, le ulcere da *Helicobacter pylori*, la pressione alta, l'infertilità maschile, la menopausa, la mucosite orale, il dolore pelvico, le ustioni solari e altri problemi.

Come scegliere frutta e verdura: i nutrienti segreti per cuore e cervello

Inoltre, un'altra sostanza contenuta nel succo di melagrana, **l'acido ellagico**, possiede il più alto valore antiossidante contro i radicali liberi fra tutta la frutta e la verdura. E' un frutto di stagione adesso, in Novembre, per cui è bene approfittarne per consumarlo sia nella versione in succo che in quella in grani. Il melograno è anche uno dei pochi frutti non trasformati dall'industria ed è biologico per natura, cresce sulle piante senza trattamenti chimici.



Verde. il colore verde è dovuto alla clorofilla, ma molti frutti e verdure di questo colore contengono sostanze antiossidanti portentose contro i tumori, come ad esempio la **luteina** e la **zeaxantina** contenute nei broccoli e in tutti i tipi di cavoli. Queste 2 sostanze sono particolarmente benefiche per la salute degli occhi. I cibi di colore verde sono generalmente anche ricchi di vitamina C ed E, betacarotene, acido folico, ferro, potassio, magnesio e calcio: tutti nutrienti fondamentali per la salute del nostro corpo, da quella del sistema nervoso a quella dell'apparato digerente, senza dimenticare il sistema immunitario e cardiovascolare. Cibi di stagione rappresentanti di questa categoria sono **spinaci, bietole, cicoria, lattuga, finocchi, porri, broccoli e cavolo verza**.

Come scegliere frutta e verdura: i nutrienti segreti per cuore e cervello

Giallo e arancione. Frutta e verdura di questo colore sono ricche di **betacarotene**. Carote, pompelmo, mais, zucca, peperoni, arance, limone, banane, albicocche sono tutti alimenti ricchi di questa sostanza. Il betacarotene è molto importante per [il nostro organismo](#) essendo anzitutto un ottimo antiossidante, capace di contrastare l'eccesso di radicali liberi, precursore di vitamina A, ha influssi benefici sulla vista e sulla pelle e permette alle ossa di crescere in modo omogeneo. Per questo una giusta assunzione di betacarotene è consigliabile soprattutto per i bambini e giovani nell'età della crescita. Cibi di stagione: **cachi, zucca.**

Frutti portentosi: il cachi



Il cachi è noto in Italia come un frutto dell'autunno, ma è interessante sapere che si tratta di un alimento antico usato nella medicina tradizionale cinese per oltre 2000 anni. La Medicina moderna ora ne ha studiato le proprietà. Questo frutto straordinario è ricco di sostanze antitumorali come proantocianidine, acido gallico, miricetina e catechine. Ma la sua vera arma segreta potrebbero essere i suoi livelli alle stelle del carotenoide **betacriptoxantina**:

Come scegliere frutta e verdura: i nutrienti segreti per cuore e cervello

ha livelli 9 volte più alti del succo d'arancia appena spremuto. Quindi, considerate tutti di mangiare più cachi questo Autunno! E' possibile essiccare i frutti con un essiccatore e quindi conservarli per lunghi periodi dell'anno. In Cina infatti si utilizzano anche i cachi essiccati, tutto l'anno. In Cina inoltre è d'uso preparare il tè con le foglie della pianta di cachi, che sono ricchissime appunto di flavonoidi antiossidanti che hanno mostrato negli [studi scientifici](#) una forte azione anti-cancro contro diversi tipi di tumori.



Gianpaolo Usai

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di [ciboserio.it](#), il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.

Come scegliere frutta e verdura: i nutrienti segreti per cuore e cervello



Vuoi approfondire?

Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi

Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole

Acquista ora