

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**.

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 **betacryptoxantina**:

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

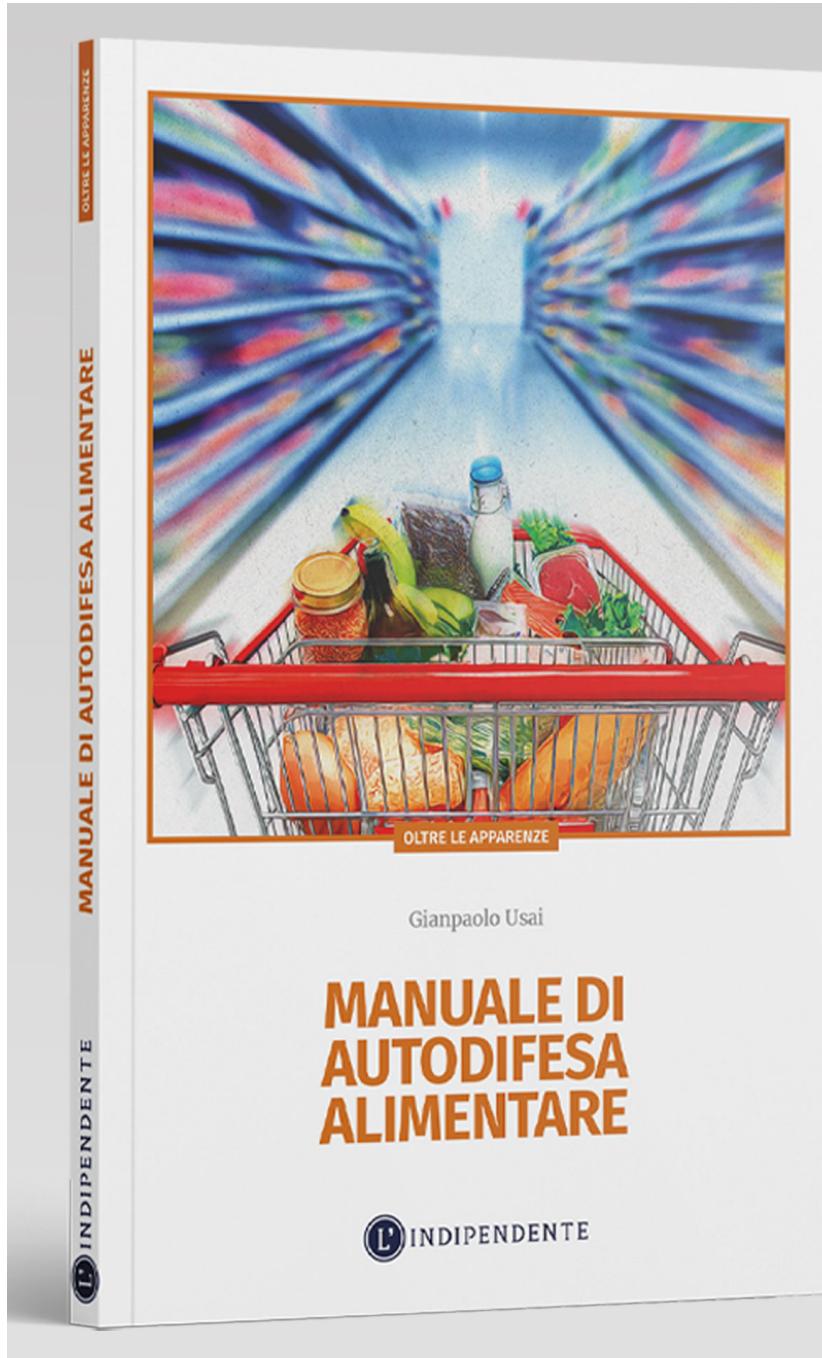
ha livelli 9 volte più alti del succo d'arancia appena spremuto. Quindi, considerate tutti di mangiare più cachi questo Autunno! E' possibile essiccare i frutti con un essiccatore e quindi conservarli per lunghi periodi dell'anno. In Cina infatti si utilizzano anche i cachi essiccati, tutto l'anno. In 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