

STILI DI VITA Svelati tutti i segreti delle ciliege

## Frutta a volontà nei menù per rimettersi in forma

Estate, vacanze, spesso eccessi gastronomici, dai bambini agli adulti. E invece proprio il periodo delle ferie potrebbe essere un'ottima occasione per accostarsi a cibi sani, stili di vita più equilibrati, anche per il tempo che si ha a disposizione senza gabbie di orari e di stress. E se per gli adulti crescono i servizi fitness sulla spiaggia, una novità dell'estate 2006 per la riviera romagnola sono i "buoni frutta" per i più piccoli da consumare all'interno dei parchi divertimenti in alternativa a "merendine" e bibite gassate, per combattere il rischio soprappeso ed obesità che interessa il 36 per cento dei bambini italiani di età attorno ai dieci anni, la più alta percentuale a livello europeo. L'iniziativa della Coldiretti, in collaborazione con l'Istituto Oncologico Romagnolo, promuove l'educazione alimentare con la distribuzione di pesche e nettarine di Romagna a Mirabilandia. Il ridotto consumo di frutta e verdura è secondo gli esperti una delle principali cause dell'aumento di peso nelle nuove generazioni e numerosi studi hanno dimostrato essere anche responsabile di malattie e problemi fisici che si manifestano successivamente in età adulta. L'ultima ricerca pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition di giugno, ha evidenziato l'importanza della frutta e verdura nel combattere l'osteoporosi, che interessa quasi il 20 per cento degli italiani over 65, poiché negli adolescenti e nelle persone anziane è stato riscontrato un effetto positivo sul contenuto di minerali delle ossa specialmente per la colonna vertebrale e il femore e, anche se il meccanismo va accertato, il contenuto in vitamina C di altri antiossidanti specifici dell'ortofrutta sembrano avere un effetto positivo. E come non seguire questi consigli in una Italia e in una regione leader in quantità, varietà e qualità nella produzione di frutta e verdura. La Romagna oltre a vantare un primato turistico nei luoghi di divertimento con parchi giochi e discoteche è anche un territorio leader nella produzione del frutto di eccellenza dell'estate con oltre il 60% delle nettarine e il 30% delle pesche italiane. Un primato che va valorizzato nell'offerta turistica della riviera con la presenza e la promozione della frutta nostrana nei menu' di ristoranti e alberghi ma anche negli stabilimenti balneari dove sempre più spesso ci si ferma a mangiare. La proposta alternativa di un "menu' alla frutta" è triste e poco ghiotto? Assolutamente: intanto l'alternanza di colori è unica e garantisce anche varietà di apporti nutrizionali, dunque spiedini di frutta fresca posso essere snack e aperitivo, le macedonie sono dessert ideali. E poi ci si può concedere anche un dolce più elaborato, dalle pere al cioccolato alle pesche con meringa. Quanto alle verdure, grigliate o in pinzimonio, ma anche come condimento per paste fredde rappresentano ottime occasioni di consumo. E sempre in tema salutistico, ultime notizie sul fronte delle ciliegie: un antinfiammatorio naturale contro l'artrite. L'effetto benefico nel combattere le infiammazioni delle articolazioni è l'ultima delle novità accademiche sugli effetti terapeutici delle ciliegie alle quali sono anche attribuite un'azione antidolorifica che le renderebbe simili all'aspirina e una funzione di protezione del cuore e dell'apparato cardiocircolatorio. La ricerca, effettuata nel Western Human Nutrition Research Center in California, ha fatto consumare 45 ciliegie al giorno per circa un mese intero, al termine l'analisi del sangue ha rilevato una forte riduzione di specifici indicatori dello stato infiammatorio. Le sostanze chimiche naturali presenti nelle ciliegie opererebbero in modo selettivo riducendo la produzione di alcuni componenti che determinano infiammazione. La nuova scoperta segue da vicino quella realizzata dal professor Nair e del suo gruppo della Michigan State University che evidenzia come una dieta ricca di ciliegie e di prodotti derivati riduca gli attacchi di cuore e le malattie cardiovascolari. Le sostanze responsabili degli effetti antidolorifici attribuiti alle ciliegie

sono gli antociani (sali, di solito cloruri) che oltre a conferire la colorazione rosso-arancio rendono queste golosità simili all'aspirina senza però averne gli effetti collaterali.