

CIBO E SALUTE

## Le virtù d frutta e verdura per mantenersi in forma anche in Fiera ad EIMA

Oggi piu' che mai ,il benessere a tavola e' in copertina , e quando si ribadiscono i consigli sul consumo di frutta e verdura , si ribadisce anche di come non si debba mai dimenticare la funzione delle vitamine e degli antiossidanti, che contribuiscono a rigenerare il nostro corpo . Ma cosa sono vitamine e antiossidanti, e a cosa servono?

Le vitamine hanno un ruolo praticamente in tutte le reazioni biochimiche che avvengono nell'organismo, come dire sono necessarie per mantenere la struttura dei tessuti e degli organi, per la sintesi di enzimi ed ormoni, per produrre energia. Le vitamine danno al nostro organismo la possibilita' produrre nuove cellule

Gli antiossidanti invece sono le sostanze che ci difendono dai radicali liberi, molecole altamente reattive con un forte potere ossidante, che possono creare danni a quello che incontrano, membrane, mitocondri, DNA: in pratica ci fanno arrugginire dentro, cosi' coem avviene ad esempio per i metalli che ossidandosi fanno la ruggine

L'importanza dunque degli antiossidanti e' da intendersi nella capacita' di neutralizzare queste molecole proteggendoci dall'invecchiamento precoce e probabilmente dall'insorgenza di patologie come i tumori.

Il nostro organismo si rinnova ogni giorno, ed ha la capacita' di guarire e rigenerarsi. Basti pensare alle unghie e capelli che crescono, o alla capacita' delle ferite di rimarginarsi e guarire. Dunque l'importanza del cibo ha una dimostrazione scientifica , e una ricaduta psicologica : sicuramente quando non ci alimentiamo in maniera corretta le carenze si riflettono in una maggiore facilita' ad ammalarsi, piu' stanchezza, depressione, capelli che cadono, pelle spenta. Una giusta quantita' di vitamine, antiossidanti e sali minerali invece ci aiuta a stare piu' in forma. Tornando al paniere ortofrutticolo , non e' mai troppo ripetere che frutta e verdura riducono di 5 volte il rischio di malattie cardiovascolari, se consumate con regolarita'. Sulle virtù di frutta e verdura si parla ogni giorno ma c'era bisogno di conferme sul meccanismo attraverso il quale esse avessero un effetto protettivo per il sistema cardiovascolare. Ebbene uno studio inglese pubblicato su Lancet, rivela come frutta e verdura hanno questo effetto non tanto sul livello di colesterolo ma attraverso un effetto sulla pressione arteriosa. Dallo studio emerge infatti che l'abbassamento e' significativo. Per confermare le teorie che gia' in passato avevano dato risultati in questo senso gli specialisti dell'Universita' di Oxford hanno messo a dieta a base di frutta e verdura (80 grammi 5 volte al giorno) 690 persone per 6 mesi. Successivamente hanno studiato l'effetto della dieta sulla concentrazione plasmatica e sulla pressione arteriosa di vitamine antiossidanti. Gli studiosi hanno rilevato una riduzione della pressione arteriosa pari a 4 mmHg (1,5 mmHg per la sistolica) e un aumento della concentrazione di a-carotene, b-carotene, luteina, b-criptoxantina e acido ascorbico. Non e' stato notato invece alcun cambiamento di rilievo del peso corporeo o della concentrazione di colesterolo. Secondo gli specialisti questo indica che l'effetto contro il rischio cardiovascolare "deve essere dovuto alla riduzione della pressione arteriosa osservata". L'effetto positivo della riduzione della pressione arteriosa sul sistema cardiovascolare e' gia' ampiamente dimostrato. Una riduzione di 2 mmHg della pressione diastolica riduce del 17% il rischio di ipertensione, del 6% il rischio di coronaropatie ischemiche e del 15% il rischio di ictus. E il tema della salute a tavola viene affrontato anche sul grande palcoscenico di EIMA INTERNATIONAL, alla fiera di Bologna fino al 19 novembre : infatti i costruttori italiani di macchine agricole (UNACOMA) si occupano di alimentazione, ipotizzando una macchina-fabbrica semovente che accorpi tutte le funzioni per fare arrivare il prodotto pronto al consumatore. Come dire frutta e verdura maturata al sole, raccolta, lavata, confezionata e pronta, una quarta gamma che accorcia la filiera e anche le distanze tra una sana alimentazione e una Europa sempre piu' obesa. Per il momento provocazione, ma con inventiva e progettualita', insieme alla fantasia e professionalita' dei nostri costruttori, una possibile realta' di domani.