

D'estate frutta e verdura sono acqua presa a morsi

Estate, caldo, rischio disidratazione, anche perché spesso i due litri di liquidi consigliati giornalmente non vengono bevuti da tutti. Ecco anche qui scattare l'importanza di frutta e verdura. Vediamo perché. L'importanza dell'adeguato introito di alimenti di origine vegetale è confermata da una robusta mole di evidenze scientifiche che descrivono come la mortalità per malattie degenerative sia inversamente associata al consumo di frutta e verdura. Quello che non è ancora chiaro è il meccanismo d'azione attraverso il quale si esercita tale effetto protettivo e soprattutto quali ne siano i composti responsabili. Tra le varie ipotesi, una delle maggiormente accreditate, "l'ipotesi antiossidante", si basa sull'assunto che le popolazioni che seguono un regime alimentare ove abbondano alimenti di origine vegetale, ricchi in antiossidanti, abbiano un basso rischio di mortalità per malattie degenerative. La causa sarebbe da imputare alla riduzione dei processi ossidativi dovuta agli alti livelli di antiossidanti plasmatici conseguenti all'ingestione di frutta e verdura. Non a caso il Codice Europeo emanato dalla CEE per la prevenzione dei tumori ha inserito, fra i tre unici suggerimenti di tipo alimentare che contiene, l'incitamento a consumare maggiori quantità di frutta e di verdura.

L'acqua è il componente corporeo presente in maggiore quantità, ed è essenziale, perché tutte le reazioni chimiche che sono alla base della vita si svolgono regolarmente solo in presenza di appropriate quantità di acqua. Oltre a ciò, l'acqua agisce come mezzo di trasporto dei nutrienti e delle sostanze da espellere, e come regolatore della temperatura corporea. L'acqua viene persa e consumata in continuazione e in grandi quantità, e deve quindi essere reintegrata attraverso le bevande e gli alimenti. I prodotti ricchi di acqua, come la frutta e gli ortaggi che sono costituiti di acqua per l'80-90% sono quindi preziosi per mantenere in equilibrio il bilancio idrico del nostro organismo. Frutta e ortaggi sono poi anche generosi fornitori di fibra alimentare, un componente degli alimenti vegetali che rappresenta prevalentemente la parte strutturale delle piante e che non può essere digerita dall'apparato gastrointestinale dell'uomo.

Esistono diversi tipi di fibra, suddivisibili in due grandi categorie: la fibra insolubile in acqua (che svolge una efficace azione nel normalizzare le funzioni intestinali, aiutando a prevenire malattie disturbi dell'apparato digerente quali stipsi, emorroidi, diverticolosi, cancro del colon) e la fibra formante gel (solubile), che agisce soprattutto abbassando le concentrazioni di glucosio e di colesterolo nel sangue. Vi sono frutta e ortaggi ricchi di entrambi i tipi di fibra (quali mele consumate con la buccia, kiwi, patate, melanzane, carote, ecc.), frutta e ortaggi ricchi soprattutto di fibra insolubile (insalate crude, funghi, ecc.) e frutta e ortaggi ricchi soprattutto di fibra solubile (agrumi, carciofi, pesche, albicocche, ecc.).

Il gruppo della frutta e degli ortaggi ricchi in vitamina A, comprende la frutta e gli ortaggi colorati in giallo arancione o verde scuro, quali albicocche, cachi, zucca gialla, carote, bietta, peperoni gialli e verdi, foglie di broccoli di rapa, cicoria, spinaci, indivia, radicchio verde, lattuga, fiori di zucca, pomodori maturi melone giallo. Contiene invece molta vitamina A la frutta acidula e gli ortaggi prevalentemente a gemma, dunque arance, fragola, lamponi, ananas, cavoletti di bruxelles, ma anche peperoni e pomodori, radicchio verde, banane, e quando sarà stagione, fichi e uva.