

## Frutta e verdura a Natale

Ci sarà anche frutta e verdura nei quasi 3 miliardi di euro che tra cibi e bevande saranno consumati a tavola dalle famiglie italiane tra cenone della vigilia e pranzo di Natale. Sembra insomma che la contrazione economica e rischi di recessione, frenino molti settori, ma non quello della tavola, che anzi, a dispetto della crisi, cerca sempre maggiori garanzie di bontà e sicurezza. Anzi, la situazione generale di difficoltà economica favorisce l'orientamento della spesa verso acquisti utili come gli alimentari con gli italiani che non sembra vogliano rinunciare alla qualità come dimostra il fatto che nel 2008 cresce dell'8 per cento la percentuale dei cittadini che acquistano regolarmente prodotti a denominazione di origine (sono il 28 per cento) e del 23 per cento di quelli che comperano cibi biologici, i quali però interessano una fetta più ridotta della popolazione (il 16 per cento). E c'è anche la raccomandazione a vivere le feste come occasione di scoperta dei cibi della tradizione, senza strafare, ma tenendo d'occhio per quanto possibile le buone regole di una sana alimentazione, magari un po' più fantasiosa ed abbondante del solito. Alimentarsi e nutrirsi sono due termini apparentemente simili ma con significati diversi: il primo è legato alla ricerca di cibo da cui dipende la nostra sopravvivenza; la parola "nutrizione" riguarda invece ciò che succede nel nostro organismo che scompone e ricomponde ciò che mangiamo per costruire, ricostruire il nostro corpo e "brucia combustibili" per ricavarne energia. L'alimentazione soddisfa essenzialmente due funzioni: quella energetica, ovvero la trasformazione del cibo assorbito in calorie, tale appunto da sostenere il funzionamento dell'organismo, e la funzione plastica, che permette l'auto-riparazione delle strutture dell'organismo umano, che vanno incontro ad usura costante. Se nel primo caso il cibo è come la benzina per l'automobile, in questa seconda accezione diventa come il mattone per la casa. Per questo l'alimentazione si dice equilibrata quando soddisfa entrambe le funzioni. Una alimentazione razionale, adatta a mantenere lo stato di buona salute ed efficienza dell'organismo, deve innanzitutto assicurare un apporto abituale di energia adeguato, vale a dire che non sia mediamente né superiore né inferiore, al reale fabbisogno calorico, determinato da fattori come età, sesso, taglia fisica, peso corporeo e attività fisica svolta. E tra gli alimenti, il gruppo costituito da frutta e ortaggi, comprendente anche legumi freschi, rappresenta una fonte importantissima di fibra, di provitamina A (presente soprattutto in carote, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, ecc.), di vitamina C (presente soprattutto in agrumi, fragole, kiwi, pomodori, peperoni, ecc.), di altre vitamine e dei più diversi minerali (di particolare importanza il potassio). Da sottolineare anche la rilevante presenza, in questo gruppo, di antiossidanti che svolgono una preziosa azione protettiva contro le malattie. Gli alimenti di questo gruppo, grazie alla loro grande varietà e alla differente produzione stagionale, consentono le più ampie possibilità di scelta ed è opportuno che siano sempre presenti in abbondanza sulla tavola, a cominciare eventualmente anche dalla prima colazione.