

Dieta Mediterranea: Patrimonio dell'Umanità

L'Unesco dovrebbe decidere a settembre se la Dieta Mediterranea, come propongono Italia, Spagna, Grecia e Marocco, sarà proclamata Patrimonio dell'Umanità, dieta sulla cui importanza ha preso posizione anche l'Europarlamento, e nella quale l'ortofrutta ha un posto da primato. Un consumo che ha la sua ragione d'essere in ogni stagione dell'anno, perché i diversi apporti nutritivi aiutano davvero l'organismo a superare gli impatti del clima, combattere carenze o patologie, prevenire diverse malattie. Gli ortaggi ad esempio sono un gruppo molto vasto, che comprende piante, foglie, radici, frutti, fiori, semi... veramente categorie eterogenee di prodotti, che hanno però caratteristiche nutrizionali comuni: molta acqua, poche proteine e grassi, tante vitamine, sali minerali e fibra alimentare. Complessivamente molto digeribili e poco calorici, e contribuiscono in maniera essenziale ad un'alimentazione sana e corretta. Per questo è importante scegliere prodotti di stagione, di media grandezza, dall'aspetto sano e integro. La frutta poi è una fonte preziosa di vitamine, sali minerali e fibre (sotto forma di cellulosa); quasi tutti i frutti sono caratterizzati da uno scarso apporto proteico, un buon apporto di carboidrati (fruttosio) e un ridotto apporto di grassi, a eccezione dei frutti detti oleosi, come la frutta secca (noci, nocciole e simili), e alcuni frutti come l'avocado e il cocco. La frutta fresca giunta a completa maturazione è poi ricca di vitamine, sali minerali (potassio, calcio, magnesio i principali) e acidi organici particolarmente importanti perché il corpo umano è in grado di ossidarli completamente producendo carbonati e bicarbonato in grado di spazzare via prodotti dannosi del metabolismo di altri alimenti complessi, in particolar modo dalla digestione delle carni. Nella frutta sono presenti in misura variabile anche particolari enzimi in grado di intervenire nei processi digestivi e del metabolismo del corpo; alcuni esempi sono ananas e papaia, che contengono un enzima simile alla pepsina per facilitare la digestione delle proteine. E se il paniere del periodo è un po' ballerino perché segue un clima che alterna pioggia a freddo e nevicata, è comunque alta l'offerta e la varietà di produzioni di stagione come carote, patate, cipolle, peperoni verdi e cavoli (a volte anche i carciofi si trovano a prezzi tranquilli) e per la frutta si può andare su kiwi (sono ancora quelli nostrani), arance e mandarini, pere e mele, banane e uva. Basta dare un'occhiata alle quotazioni in pagella!