

Più salute e piu' in forma grazie alla frutta e alla verdura.

A parole e' diventato quasi un tormentone sulle bocche di tutti, ma nei fatti il bisogno di comunicazione e' ancora elevatissimo. E' infatti enormemente aumentata la consapevolezza di quanto l'ortofrutta fresca possa aiutarci nel benessere ma anche nella prevenzione di molte malattie, ma poi i comportamenti non seguono i "dettami della conoscenza". Nelle interviste effettuate ai ragazzi durante una delle recenti visite al Mercato Ortofrutticolo di Bologna, nel quadro dell'iniziativa annuale "un giro al mercato" promosso in collaborazione con la Provincia, le risposte dimostrano proprio questo: gli studenti conoscono il potenziale di mele, arance, pere, fragole, kiwi, carote, patate, e chi piu' ne ha piu' ne metta, ma nel quotidiano, i dolci confezionati vincono sulla frutta fresca, e le "patatine" battono la verdura. Occorre dunque insistere ancora parecchio sulle abitudini alimentari della fascia giovanile, e sugli stili di vita delle famiglie.

Le indagini sui consumi alimentari mostrano quanto sia forte il legame tra alimentazione e salute e come le persone siano sempre più attente e sensibili al proprio benessere che si raggiunge con un'alimentazione variata e uno stile di vita attivo. Nutrirsi ogni giorno con cinque porzioni "colorate" di frutta e ortaggi mantiene questo benessere. E anche i colori dei prodotti ortofrutticoli sono funzionali perché ciascun colore è caratterizzato dalla presenza di sostanze chiamate "phytochemicals" (composti organici di origine vegetale, presenti nelle piante, che catturano l'energia del sole, responsabile della vita nel mondo vegetale, dando a frutta e ortaggi i loro colori così vivaci e invitanti), che non hanno funzione nutritiva, ma costituiscono uno scudo protettivo e svolgono quel ruolo spesso affidato invece ad integratori. Con una alimentazione variata "per colori" si riduce anche di un terzo il rischio di sviluppare tumori, diabete, patologie cardiache e coronariche, ipercolesterolemia ed altre malattie altrettanto diffuse. Quindi i Phytochemicals, l'acqua, le vitamine, i minerali, la fibra, il sodio e il potassio sono quindi fonte di vita e benessere e allo stesso tempo consente di limitare la quantità di calorie assunte grazie al ridotto contenuto di grassi ed all'elevato potere saziante. Qualche esempio di alimentazione "colorata": a colazione VIOLA e ROSSO con pane e marmellata di frutti di bosco accompagnata da una spremuta di arance rosse, a pranzo VERDE con pasta alle zucchine o ai broccoli (oppure ARANCIO con carne o pesce e carote), a cena BIANCO con formaggi e pure di patate e porri, e come spuntini frutti freschi o centrifugati e frullati dei colori mancanti o che più piacciono.