

La salute è un arcobaleno di colori

La salute inizia dalla nostra tavola. Ogni giorno diamo nutrimento al nostro corpo attraverso il cibo e dovremmo essere più consapevoli di quali sono gli alimenti che ci aiutano a stare in salute e quali invece dovremmo consumare con più moderazione. **La salute, infatti, è data dal complesso della nostra alimentazione, non dai singoli alimenti.**



Frutta e verdura sono dei veri e propri “alimenti funzionali”, ovvero alimenti naturali che possiedono, oltre al ruolo nutrizionale, anche la capacità di migliorare lo stato di salute e di ridurre il rischio di malattia. I colori della frutta e della verdura corrispondono al loro diverso contenuto di sostanze bioattive, delle molecole che hanno un’azione antinfiammatoria e antiossidante, con effetti salutari e protettivi per il nostro organismo. La frutta e la verdura, oltre ai microelementi, sono anche ricche di fibra, importante per la funzionalità intestinale, e di acqua, che contribuisce a fornirci un’adeguata idratazione.

La dieta migliore per la salute deve essere fatta di cibi freschi, naturali, ma soprattutto **varia e colorata**. Seguire un'alimentazione ricca di alimenti di origine vegetale con una varietà di colori diversi, seguendo anche la stagionalità, ci consente di assumere dei cibi con diversa attività funzionale.



I **5 colori della salute** (blu-viola, verde, bianco, giallo-arancio, rosso) andrebbero scelti accuratamente ogni giorno, consumando le 5 porzioni di frutta e verdura, fonte di sali minerali e vitamine.

BLU VIOLA



- effetti positivi su **tratto urinario, invecchiamento e memoria**
- **riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari**

VERDE



- effetti positivi su **occhi, ossa e denti**
- **riduzione rischio di tumori**

BIANCO



- effetti positivi su **livelli di colesterolo**
- **riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari**

GIALLO ARANCIONE



- effetti positivi su **sistema immunitario, occhi, pelle**
- **riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari**

ROSSO

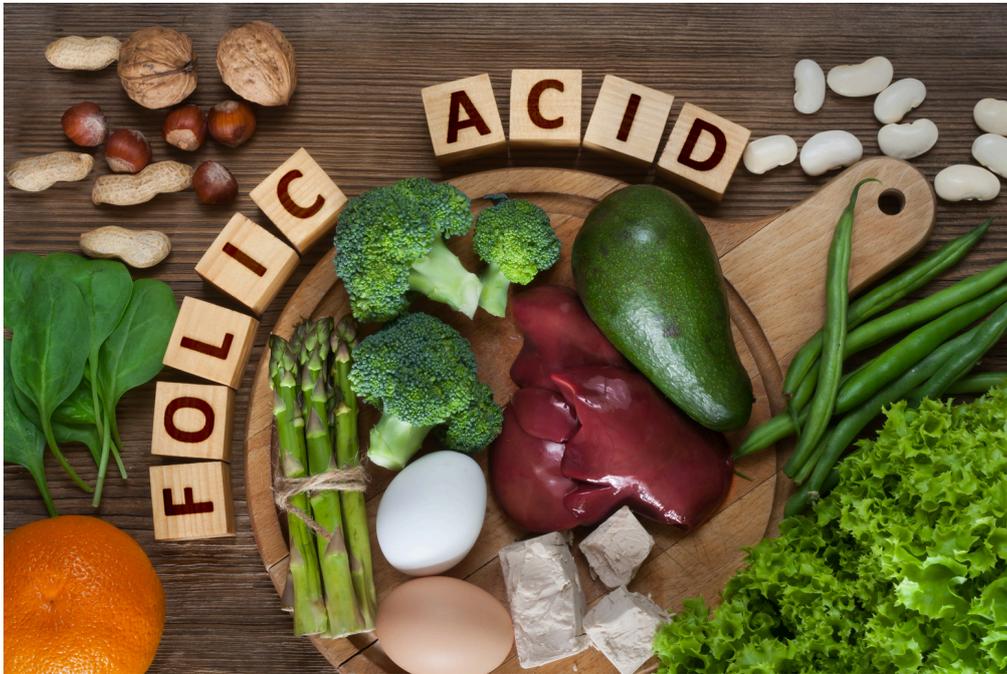


- effetti positivi su **tratto urinario e memoria**
- **riduzione rischio tumori e malattie cardiovascolari**

Variare la scelta degli alimenti assicura l'adeguato apporto di tutti i principi nutritivi. Ad esempio, un'arancia è ricca di **vitamina A e C**, che contrastano i danni prodotti dai radicali liberi e contribuiscono al normale metabolismo del ferro.

La **vitamina K** invece, fondamentale per una corretta coagulazione del sangue, è presente nelle verdure a foglia verde, come cavolfiori, asparagi, broccoli, zucchine, carciofi, lattuga, kiwi, uva.

La verdura a foglia verde, inoltre, è ricca di **acido folico** (vitamina B9), oltre ad essere fonte di magnesio, in grado di contrastare stanchezza, affaticamento, contribuendo al corretto funzionamento del sistema nervoso e muscolare.



Oltre alle vitamine, frutta e verdura sono anche ricche di **sali minerali** e di **acqua**, come calcio, magnesio, potassio, sodio, indispensabili per il corretto funzionamento dell'organismo. Un'ottima fonte di potassio sono kiwi, fichi e fichi d'india, ciliegie, arance, ma anche le verdure della famiglia delle crucifere tipiche della stagione autunnale, come cavoli, broccoli e cavoletti di Bruxelles.



Dal punto di vista pratico, al fine di garantire il massimo apporto di vitamine e minerali, **è meglio consumare la verdura non troppo cotta e con un ammollo non troppo prolungato**, per preservare i suoi nutrienti. Per assicurare un miglior senso di sazietà, **è consigliabile consumare la frutta con la buccia e non spremuta**, così da preservarne la fibra, sempre compatibilmente con le proprie preferenze e lavando accuratamente gli alimenti.

Ricordati: frutta e verdura sono i principali alleati per mantenere il tuo corpo in salute e prevenire molte delle malattie cronicodegenerative, con una diminuzione del rischio di ipertensione, diabete e infarto, oltre a facilitare il mantenimento del peso corporeo e a prevenire alcuni tumori.



Equilibrio e stagionalità, insieme alla varietà, porteranno a tavola colore, sapore e benessere.

Dott.ssa Sabrina Carrino, Biologa Nutrizionista