



Nutrirsi di salute - Aprile 2011

## La salute si conquista con il 5!

**È risaputo che frutta e verdura apportano benefici al nostro organismo. Quante porzioni dobbiamo consumarne ogni giorno?**

Questi preziosi alimenti sono da sempre promossi da tutti i regimi alimentari e, in modo particolare, ne caldeggia il loro consumo anche la moderna scienza dietetica.

Molti nutrizionisti infatti invitano a consumare quotidianamente almeno 5 porzioni tra frutta e verdura perché, è risaputo, questi gruppi di alimenti sono ricchissimi di preziose sostanze tra cui vitamine, sali minerali, fibre ed acqua, principi nutritivi essenziali nella nostra dieta.

Il loro fabbisogno giornaliero corrisponde mediamente a piccole quantità (ad eccezione dell'acqua che dovremmo introdurre almeno 1.1/2 litro), ma svolgono funzioni importantissime senza le quali il nostro organismo potrebbe andare incontro a diverse difficoltà.

Infatti una loro eventuale carenza può generare diversi disturbi o patologie quali ad esempio: stanchezza, indebolimento delle strutture nervose, anemia, cefalea, nausea, insonnia, ansia, depressione, infezioni frequenti, capelli deboli, sfibrati o che cadono, desquamazione della pelle, eruzioni cutanee, difficoltà di cicatrizzazione delle ferite, epistassi, disturbi della memoria, crampi e indolenzimenti muscolari, ingrossamento della tiroide, ritardo nella crescita, stipsi, diarrea, fragilità ossea, dolori articolari, osteopenia, disturbi digestivi, desiderio di sostanze dolci, formicolii alle mani, secchezza oculare, vertigini, disturbi premestruali, tumori del colon, ecc.

A scopo preventivo ritengo quindi opportuno per ognuno di noi consumare quotidianamente le 5 porzioni consigliate.

Tuttavia è lecito chiedersi: “Ma a quanto corrisponde una porzione?”.

Per porzione si intende in genere una grammatura indicativa di circa 150g di frutta fresca (o spremuta) e di circa 200g se ci riferiamo alla verdura cruda, oppure una quantità indicativa di 50g per le insalate.

Per semplificare la pesatura della dose adeguata giornaliera, a volte si fa riferimento ad un consumo di frutta o di verdura pari al volume del proprio pugno (sia per i bambini che per gli adulti).

Questi freschi vegetali arricchiscono inoltre di gusto e di colore le nostre tavole e da un loro consumo quotidiano trae sicuramente beneficio la nostra salute.

Vi consiglio inoltre di consumare frutta e verdura di stagione (preferibilmente da agricoltura biologica) e vorrei precisare almeno 5 motivi che valorizzano questo suggerimento. Infatti la frutta e la verdura di stagione sono:

- un dono della natura con molte proprietà nutrizionali
- più ricche di vitamine e sali minerali
- meno concentrate di pesticidi, concimi chimici e fertilizzanti
- più saporite e gustose
- costano meno

E non dimenticare di scegliere anche 5 colori diversi!

### **Quali sono i colori consigliati e le loro proprietà protettive per la salute?**

È facile ricordarli...

Di che colore è la bandiera italiana? **Verde**, **Bianco** e **Rosso**.

Abbiamo quindi individuato i primi 3 colori.

Quale è il colore del sole quando sorge e quando tramonta? **Giallo** - **Arancione**

E il colore della notte? **Blu** - **Viola**.

Ed ecco identificati i 5 colori della salute!



Ora mettiamoci alla prova..

Qual è il colore della banana?

“Giallo!”(quasi certamente risponderemo).

Mangiamo la buccia di questo frutto? Ovviamente no!

Quindi il suo colore è... Bianco!

E l'anguria? Di che colore è? “Rossa!”


(il trucco è ormai stato scoperto...)

Ed i porri? Beh, niente di meglio che avere 2 colori in un unico vegetale: il Verde ed il Bianco

(con la raccomandazione di non gettare la parte verde dei porri, come invece spesso facciamo)!

Infatti gli specialisti della nutrizione consigliano di consumare non solo 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, ma possibilmente anche di 5 colori diversi, perché tutti i vegetali sono stati suddivisi in 5 gruppi, proprio in base al loro colore che caratterizza la presenza di sostanze protettive, preventive e curative.

Vediamo quindi quali sono i colori che danno un tocco in più al nostro benessere ed alcuni alimenti che li contengono!



<b>MANGIA A COLORI</b>				
Scegli frutta e verdura di colore diverso nell'arco della giornata. Ogni colore ha specifiche proprietà protettive per la salute				
BIANCO	ROSSO	GIALLO/ARANCIO	BLU/VIOLA	VERDE
aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano	pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole	arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais	melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera	asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

Citiamo ora alcune proprietà dei singoli colori:

## BIANCO

Il colore bianco regola i livelli di colesterolo, protegge il cuore ed i vasi sanguigni, previene l'invecchiamento cellulare, fortifica il tessuto osseo (contrastando anche la perdita di calcio dalle ossa), previene l'anemia e rafforza i polmoni.

## ROSSO

La tonalità rossa è ricchissima di licopene (uno tra i più potenti antiossidanti), protegge le cellule dai radicali liberi, è importante per la difesa del tessuto epiteliale, potenzia la memoria e svolge un'azione preventiva dei tumori.

## GIALLO/ARANCIO

Le gradazioni giallo/arancio rafforzano le difese immunitarie, sono importanti per gli occhi, per la pelle, svolgono funzioni pro vitaminiche, prevengono i tumori, l'invecchiamento cellulare e contribuiscono alla produzione di collagene.

## BLU/VIOLA

Le sfumature blu/viola riducono il rischio di malattie cardiovascolari, hanno effetti positivi sul tratto urinario, nei processi di invecchiamento e migliorano la memoria. Proteggono inoltre la fragilità capillare, prevengono l'arteriosclerosi, alimentano la flora batterica intestinale ed hanno un elevato potere antiossidante.

## VERDE

Il colore verde rinforza le ossa, i denti, migliora la vista e protegge dal rischio di sviluppare tumori, patologie cardiovascolari, favorisce la trasmissione dell'impulso nervoso e stimola l'assorbimento di alcuni sali minerali.

Queste virtù nutrizionali sono ampiamente elargite dalla frutta e dalla verdura che contengono diverse sostanze di origine vegetale (chiamate phytochemicals) quali ad esempio le vitamine, i sali minerali, i polifenoli, le antocianine, il beta-carotene, il licopene, la clorofilla, la quercetina, i flavonoidi, gli isotiocianati e le fibre vegetali, con il massimo beneficio per il nostro organismo.

Ogni giorno, ed ad ogni età, impara quindi la sana abitudine di introdurre 5 porzioni tra frutta e verdura (preferibilmente di stagione) e con 5 diversi colori.

Non dimenticare... la salute si conquista con il 5!

Rossana Madaschi  
Dietista e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740  
e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)  
[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

