

## Nutrizione e Benessere

### PIÙ FRUTTA E PIÙ VERDURA

È questa la prima raccomandazione delle linee guida alimentari italiane dopo quella - più generale - di mantenere un peso adeguato e uno stile di vita attivo.

A definirla è stata una commissione di oltre cento esperti, riunita dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA), che ha riconosciuto a frutta e verdura un ruolo centrale non solo per la salute, ma anche per la costruzione di modelli alimentari più sostenibili.

La dieta mediterranea, a cui le linee guida si ispirano, ne è un esempio emblematico: basata prevalentemente su alimenti di origine vegetale, è considerata protettiva per l'organismo e, allo stesso tempo, più rispettosa dell'ambiente. Non a caso, infatti, frutta e verdura si trovano alla base della nostra piramide alimentare.

### ALMENO 5 PORZIONI, MA SE SONO DI PIÙ È MEGLIO

Le linee guida italiane raccomandano di consumare **almeno 5 porzioni al giorno** di frutta e verdura, suddivise indicativamente in 2 di verdura e 3 di frutta. Si tratta tuttavia di un obiettivo di minima: viene infatti sottolineato che "non c'è limite superiore: più ne mangiamo e meglio è - nel rispetto, tuttavia, dell'equilibrio nutrizionale della dieta, nella quale gli alimenti devono essere rappresentati tutti".

Per quanto riguarda le porzioni standard, si considerano 150 g per la frutta e 200 g per gli ortaggi, al netto degli scarti. Fanno eccezione le insalate, la cui porzione ammonta a 80 g. È importante ricordare che patate e altri tuberi non rientrano nella categoria degli ortaggi, poiché il loro profilo nutrizionale è più simile a quello dei cereali.

Per aumentare l'apporto quotidiano di frutta e verdura, una strategia efficace è quella di **moltiplicare le occasioni di consumo**. Qualche esempio: aggiungere un frutto alla classica colazione a base di latte e biscotti, scegliere la frutta come spuntino di metà mattina o metà pomeriggio, oppure inserire verdure crude - magari croccanti come carote o finocchi - tra i fuori pasto. Un'altra possibilità è quella di utilizzarle come ingredienti per piatti più elaborati, con il vantaggio ulteriore di aumentarne il potere saziante. A patto, certo, di non eccedere in olio o altri condimenti, perché il maggior consumo di ortaggi, desiderato, non porti a un concomitante sbilanciamento tra i nutrienti.



La raccomandazione a includere sempre frutta e verdura compare anche nel decalogo per un'equilibrata pausa **pranzo sul posto di lavoro**, proposto dalle stesse linee guida.

### VARIARE LE SCELTE E LE PREPARAZIONI

La **varietà** è uno dei principi fondamentali della sana alimentazione, e questo vale anche – senza dubbio – per frutta e verdura. Alternare spesso i tipi di prodotti e le modalità di preparazione aiuta a garantire un apporto più completo di nutrienti e a rendere l'alimentazione più interessante e sostenibile nel tempo.

Un criterio per orientarsi può essere quello del **colore**: scegliere frutta e ortaggi di tonalità diverse consente di assumere composti differenti, ciascuno con specifiche proprietà. Anche la stagionalità può essere un fattore interessante: i prodotti di stagione sono spesso più saporiti, e talvolta più convenienti.

È importante ricordare che frutta e verdura con piccoli difetti estetici mantengono intatte tutte le loro proprietà. Scegliamole senza esitazioni: **eviteremo sprechi** inutili e

scarti e faremo la nostra parte per una spesa più consapevole e sostenibile. Allo stesso modo, è utile scegliere frutta e verdura al giusto grado di maturazione, tenendo conto che alcune verranno consumate subito, altre dopo qualche giorno. Che li consumiamo crudi, cotti, da soli o come ingredienti di un pasto elaborato, è bene avere cura di non esagerare nell'aggiunta di olio o altri grassi e di limitare quanto più possibile zuccheri e sale – per evitare che l'aumento di frutta e verdura porti con sé eccessi non voluti.

Non preoccupiamoci troppo, invece, delle modalità di **cottura**: è vero che in alcuni casi riducono la presenza di nutrienti che temono il calore o passano nell'acqua di cottura – la vitamina C è uno di questi casi – ma in nessun caso la eliminano. Anzi, in alcuni casi, la cottura può aumentare la disponibilità di altri composti di interesse, come i carotenoidi contenuti in tanti frutti e ortaggi. L'obiettivo resta quello di favorire un'assunzione più frequente e abbondante di frutta e verdura: qualsiasi modalità, cottura compresa, renda più pratico o gradito il loro consumo è benvenuta ai fini di una sana alimentazione.



## PROTETTIVI PER LA SALUTE

Una dieta ricca di frutta e verdura costituisce un importante **fattore di protezione** per la nostra salute, un aiuto di cui giovano diversi apparati del nostro organismo, a partire da quello **cardiovascolare**. Questo effetto è dovuto sia alla composizione nutrizionale di questi alimenti - che apportano acqua, fibre, vitamine, minerali e sostanze bioattive in grado di contribuire positivamente alla salute – sia al loro ruolo nel contribuire a una dieta meno densa dal punto di vista energetico.

Frutta e verdura, infatti, consentono di assumere volumi adeguati di cibo con un apporto relativamente basso di calorie e grassi, favorendo il senso di sazietà senza eccedere nell'introito energetico complessivo. In questo senso, possono essere considerati dei “modulatori dell'assunzione calorica”, che aiutano a regolare la quantità di energia introdotta e contribuiscono alla **prevenzione del sovrappeso** e delle condizioni croniche che ad esso si associano.

Per quanto riguarda la composizione di frutta e verdura, le linee guida sottolineano che “**l'insieme vale più della somma dei singoli componenti**”. È un concetto chiave: non sono solo le singole sostanze presenti a fare la differenza, ma l'azione combinata di tutti i composti all'interno dell'alimento.

Questa affermazione si basa su evidenze scientifiche solide. Gli studi osservazionali hanno da tempo mostrato che chi consuma più frutta e verdura è più facile che goda di un miglior stato di salute generale. Per cercare di capire quali fossero i “principi attivi” responsabili di questi benefici, sono stati condotti studi su larga scala somministrando, ad esempio, **antiossidanti** isolati, al di fuori del contesto alimentare.

I risultati, però, non sono stati gli stessi che per frutta e verdura: presi da soli, quei singoli composti non hanno riprodotto gli effetti protettivi osservati con il consumo regolare di tali alimenti. Questo dimostra che la complessità dell'alimento – con le sue interazioni tra le diverse componenti – è fondamentale e non sostituibile.

In altre parole, frutta e verdura fanno bene quando vengono consumate come tali, nelle quantità e frequenze raccomandate. A oggi, nessun preparato a base di singole componenti ha mostrato un'efficacia comparabile in termini

di prevenzione.

Le sostanze con attività preventiva presenti in frutta e verdura sono sostanze bioattive come **caroteni**, i **polifenoli** e molti altri: si tratta di componenti minori, molto diversi tra loro e non strettamente nutrienti - in grado, però, di attivare dei meccanismi cellulari vantaggiosi.

I componenti maggioritari sono invece **acqua**, che con il suo 75-95% nel prodotto fresco contribuisce efficacemente alla corretta idratazione, **fibre**, comprese alcune di tipo **prebiotico**, ovvero tali da favorire l'equilibrio della flora intestinale se consumate in quantità e frequenza adeguate, **vitamine**, come la vitamina C, il gruppo B o i caroteni, precursori della vitamina A, e **minerali** come magnesio, potassio e diversi altri.

In sintesi, frutta e verdura rappresentano un pilastro insostituibile della nostra alimentazione, tanto per favorire la salute individuale quanto per la sostenibilità del pianeta. Consumati regolarmente, in abbondanza e con varietà, questi alimenti risultano protettivi per diverse condizioni, favoriscono l'equilibrio nutrizionale e aiutano a mantenere un peso adeguato. Il loro effetto positivo non dipende tanto da singole sostanze, quanto dalla complessità e dalla sinergia dei loro componenti.

Non esistono quindi scorciatoie: mangiare **più frutta e più verdura, ogni giorno**, è una scelta semplice e importante per prendersi **cura di sé e dell'ambiente**.

---

### Riferimenti bibliografici:

CREA – Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. (2023). Linee guida per una sana alimentazione (Edizione 2023). Roma, Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria. <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

AESAN – Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2022). Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles. Madrid, Ministerio de Consumo, Gobierno de España. [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)

## UN PIACERE SALUTARE

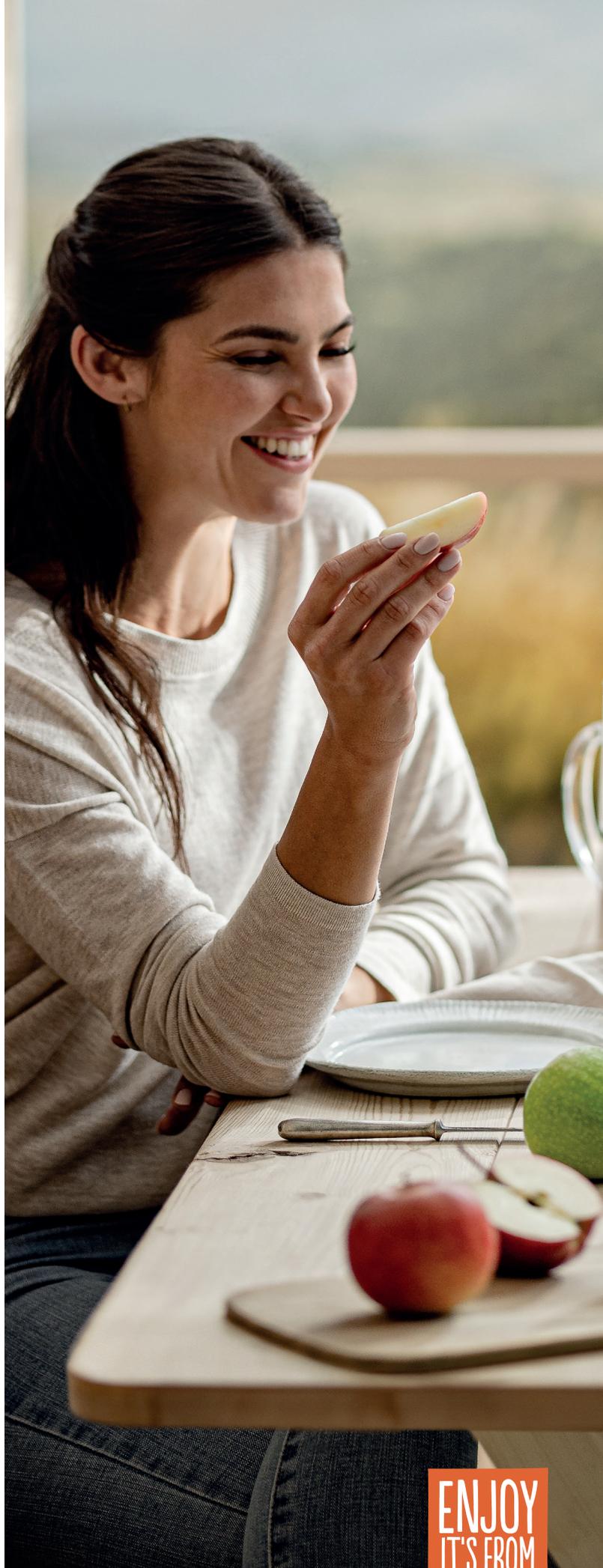
I nutrizionisti l'hanno promossa a pieni voti: la mela è un alimento da 10 e lode.

Infatti le mele sono uno dei frutti con il minor apporto calorico: una mela di medie dimensioni (150 g di peso) apporta solo 70 Kcalorie (Linee guida per una sana alimentazione - CREA). Merito della combinazione tra basso contenuto di grassi (0,2%) e alto tenore di acqua (rappresenta oltre l'86% del peso di un frutto!), che le rende estremamente dissetanti. E quindi utili anche a chi fatica a bere i due litri di acqua necessari ogni giorno al nostro organismo. L'energia che fornisce una mela è sana e si deve soprattutto agli zuccheri (11%) come il fruttosio, facilmente digeribile e utilizzato come fonte di energia dai muscoli.

Le mele sono anche una buona fonte di vitamine: ad esempio, una mela medio-piccola (150 g di peso) fornisce circa 11 mg di vitamina C, pari al 15% del fabbisogno giornaliero di questo potente antiossidante, che agisce in sinergia con altri antiossidanti molto presenti nella mela, come le catechine e i flavonoli. Il contenuto di vitamine dipende dalla varietà della mela, dal grado di maturazione, dal momento della raccolta e dalle modalità di conservazione. E anche da come la si consuma: sarebbe meglio non sbucciare le mele e non solo per comodità, ma anche perché la maggior parte delle vitamine sono contenute al di sotto della buccia.

Vogliamo parlare delle fibre? Quelle presenti nelle mele (2 g in una mela medio-piccola) aiutano a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue, ritardando la sensazione di fame e aiutando così a controllare l'appetito. Un effetto sempre utile, in particolare quando si segue una dieta dimagrante o ipocalorica. Inoltre, la combinazione tra alcune fibre (come la pectina e la cellulosa) e gli acidi naturali della frutta favoriscono una buona digestione e aiutano il benessere intestinale. Chiudere un pasto con una mela o mangiarla come snack è una buona abitudine anche per la salute dei denti: gli acidi e le fibre presenti nelle mele agiscono come agenti pulenti sui denti, contribuendo a prevenire la carie e a mantenere la bocca in salute. La mela, apprezzata e consumata da secoli, è considerata un super food, ossia un alimento favorevole alla salute di chi lo consuma grazie al suo ricco mix di sostanze preziose che regolano molte funzioni fisiologiche e svolgono numerosi effetti benefici sull'organismo umano:

**Rinforzo delle difese immunitarie:** le mele sono vere e proprie "vitamin bomb". Consumando un solo frutto si può arrivare a coprire fino al 15% del fabbisogno giornaliero di vitamina C, un antiossidante essenziale anche per il sistema immunitario.



**Idratazione assicurata:** grazie al loro alto contenuto d'acqua, le mele risultano estremamente dissetanti e contribuiscono a mantenere il giusto e necessario livello di idratazione dell'organismo, anche in chi fa fatica a bere in modo regolare.

**Sazietà e controllo dell'appetito:** la combinazione tra alto contenuto di acqua e fibre e basso valore calorico fa sì che le mele assicurino un forte senso di sazietà. Ritardando la sensazione di fame, le mele aiutano a evitare la sensazione di "buco" allo stomaco, che tende a far mangiare in modo disordinato, e aiutano a gestire alimentazione e peso corporeo.

**Effetto prebiotico:** le fibre sono il nutrimento del microbiota, ossia della popolazione batterica presente nell'intestino umano. Consumando mele si stimola la corretta crescita e il favorevole sviluppo del microbiota, tanto importante in diverse attività immunitarie e metaboliche.

**Controllo della glicemia:** le fibre insolubili presenti nelle

mele riducono e rallentano l'assorbimento degli zuccheri, permettendo di controllare il livello di glucosio nel sangue e di evitarne i dannosi repentini picchi.

**Controllo del colesterolo:** la pectina, particolarmente concentrata nelle mele essiccate, può contribuire a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, promuovendo la salute cardiovascolare.

**Aiuto alla digestione:** le fibre tipiche delle mele (come la pectina e la cellulosa), insieme agli acidi della frutta, favoriscono la buona digestione e il benessere intestinale.

**Effetto splendore sulla pelle:** gli elementi antinfiammatori presenti nella mela aiutano a combattere le impurità cutanee, aiutando a ottenere una pelle più sana e luminosa.

**Salute dentale:** gli acidi della frutta e le fibre presenti nelle mele agiscono come agenti pulenti sui denti, contribuendo alla prevenzione della carie e al mantenimento della salute dentale.

