

Le mele: molte varietà, un grande alleato per la salute

Il consumo di frutta e verdura è incentivato e promosso da studi scientifici che ne confermano i benefici.

Milano, xx/xx/2025 – Consumare frutta e verdura fa bene, lo sappiamo, ma spesso dimentichiamo i benefici specifici per la nostra salute. A questo proposito, il Centro di ricerca CREA-Alimenti e Nutrizione ha pubblicato già nel 2018 un decalogo che approfondisce i benefici e le vitamine che arrivano da una alimentazione variegata e ricca di alimenti vegetali.

“Più frutta e più verdura”

La prima raccomandazione delle linee guida riguarda proprio la quantità di frutta e ortaggi all'interno dell'alimentazione quotidiana, accompagnata da un'attività fisica regolare e da uno stile di vita dinamico.

La dieta mediterranea, a cui le linee guida del CREA si ispirano, si basa prevalentemente su alimenti di origine vegetale alleati del nostro organismo. Frutta e verdura si trovano infatti alla base della piramide alimentare e oltre alla cura del benessere fisico influiscono positivamente anche sull'ambiente avendo un basso impatto sulle risorse.

Almeno 5 porzioni, ma se sono di più è meglio!

Almeno **5 porzioni al giorno** di frutta e verdura sono suggerite dalle linee guida, suddivise indicativamente in 2 di verdura e 3 di frutta, ma non c'è limite superiore: più se ne mangiano e meglio è - nel rispetto, tuttavia, dell'equilibrio nutrizionale della dieta, nella quale gli alimenti devono essere rappresentati tutti.

Per moltiplicare le occasioni di consumo quotidiano di frutta e verdura, una strategia efficace può essere quella di **integrarli alla classica colazione**, scegliere la frutta come **spuntino** di metà mattina o metà pomeriggio (ad esempio una mela), oppure inserire verdure crude tra i fuori pasto. Lo stesso vale anche per un'equilibrata **pausa pranzo sul posto di lavoro**.

La mela: un frutto straordinario e dal basso apporto calorico

Innanzitutto, le mele sono un alimento da 10 e lode, approvato dai nutrizionisti. Sono uno dei frutti con il minor apporto calorico (una mela di medie dimensioni apporta solo 70 Kcalorie), merito della combinazione tra basso contenuto di grassi (0,2%) e alto tenore di acqua (quest'ultima rappresenta oltre l'86% del peso di un frutto!), che le rende estremamente dissetanti.

L'energia che fornisce una mela è inoltre sana e si deve soprattutto agli zuccheri (11%) come il fruttosio, facilmente digeribile e utilizzato come fonte di energia dai muscoli.

Ricco apporto di fibre

Le fibre presenti nelle mele (2 g in una mela medio-piccola) sono preziose per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue, contribuendo ad una alimentazione sana. Inoltre, le fibre favoriscono una buona digestione e aiutano il benessere intestinale nutrendo il microbiota, ossia la popolazione batterica che svolge un ruolo fondamentale per la nostra salute.

Un concentrato di vitamine

Le mele sono anche una buona fonte di vitamina C, contribuendo al 15% del fabbisogno giornaliero attraverso un solo frutto. La complessità della mela – con le sue interazioni tra le diverse componenti – è fondamentale e non sostituibile per proteggere il nostro organismo. In altre parole, le mele, come tutta la frutta e la verdura, fanno bene quando vengono consumate come tali, nelle quantità e frequenze raccomandate.

Un frutto per tutti i gusti e le esigenze

Le tantissime varietà di mele offrono opzioni per ogni gusto e necessità, anche dal punto di vista nutrizionale.

Le mele più acide sono infatti meno zuccherine, come la Granny Smith o la Kanzi®, che consumate con la buccia e abbinate a una fonte di proteine o grassi, aiutano a ridurre il carico glicemico.

Alimenti come la mela risultano quindi protettivi per diverse condizioni, favoriscono l'equilibrio nutrizionale e contribuiscono alla salute generale.

Un impegno per la qualità e la tradizione

Il Consorzio Mela Alto Adige lavora con passione per tutelare le 17 varietà di Mela Alto Adige IGP, garantendo qualità, tracciabilità e rispetto delle tradizioni. Con oltre 6.000 produttori, il Consorzio è un punto di riferimento per la coltivazione e la commercializzazione delle mele, un frutto che unisce gusto, salute e sostenibilità.

Ulteriori informazioni sulla mela e i suoi benefici si possono ritrovare sul sito

<https://www.mondomela.eu/it/salute-benessere.html>

Il Consorzio Mela Alto Adige svolge il ruolo di portavoce e coordinatore per oltre 6.000 produttori di frutta, agendo come interfaccia tra questi e le varie organizzazioni coinvolte nella commercializzazione nel settore ortofrutticolo dell'Alto Adige. Tra queste organizzazioni di rilievo figurano il Consorzio delle Cooperative Ortofrutticole dell'Alto Adige (VOG) e l'Associazione dei Produttori di Frutta e Verdura della Val Venosta (VIP), responsabili anche della gestione delle Mele Club. Il Consorzio assume il compito di tutelare le 17 varietà di mela a cui è riconosciuto il marchio di qualità europeo "IGP", che ne garantisce la provenienza geografica, il rispetto la tradizionale metodologia di coltivazione e ne assicura la tracciabilità lungo tutta la catena di distribuzione.

Foto scaricabili al [link](#)

Ufficio stampa:

e-mail: ufficiostampa@hopscotchgroupe.com

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'amministrazione erogatrice. Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili