

## 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](mailto: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*