

L'importanza e il ruolo di frutta e verdura nell'alimentazione

Gustose, colorate e ricche, frutta e verdura sono un vero tripudio per il gusto e per la vista. Gustarle è anche un ottimo modo per prenderti cura di te e godere dei doni della natura. Una mente creativa e aperta, poi, saprà rendere ancora più gustoso ciò che lo è già per natura.





Frutta e verdura nell'alimentazione: verdi ma non solo...

“Mangia frutta e verdura che fanno bene” ... Ce lo siamo sentiti dire tante volte fin da piccoli e lo abbiamo poi ripetuto ai nostri bambini. Ormai sappiamo tutto su frutta e verdura e sulle loro proprietà. Fondamentali per il benessere del nostro organismo e perfette per farci perdere peso, immancabili dunque in ogni dieta ipocalorica.

Forse però non abbiamo sempre chiari i veri motivi che le rendono così preziose...

Entrambi i gruppi alimentari hanno, oltre che una funzione “vitaminizzante”, anche depurativa tanto che ultimamente con l'espressione *juicing*, nei paesi anglosassoni, si intende un “sistema di disintossicazione dell'organismo basato sull'ingestione di succhi di frutta e verdura” per un tempo prestabilito, preceduta dalla temporanea eliminazione dalla dieta di una serie di alimenti considerati nocivi. Tendenza che negli ultimi anni si è diffusa anche in Italia.

Verdi, rosse, arancioni, gialle, viola... frutta e verdura ci attraggono con i loro colori più svariati. Tanto che è nata la moda di individuare le proprietà dei vegetali anche grazie al colore che è la prima caratteristica che salta all'occhio.

Gustare i colori. La cromoterapia a tavola, forza ed energia

Colori, cibo, corpo e cervello son tra loro più collegati di quanto non crediamo. Se anche a tavola, l'occhio vuole la sua parte, i colori sono ciò che, insieme agli odori, arriva prima ai nostri neurorecettori, tanto che si dice che si mangi prima con gli occhi che con la bocca.

Pare che godere dei colori del cibo sia fonte di benessere per l'umore e per il corpo. D'altra parte, quante volte ti è capitato di farti attirare dall'arancione acceso di un melone o dal rosso di un peperone, dal verde intenso di un carciofo e dal viola della melanzana?



In generale ogni colore esercita su di noi un proprio impatto visivo che scatena sensazioni diverse. Imprimono nella nostra mente e nel nostro corpo impulsi più o meno intensi e più o meno positivi da cui derivano scelte ben precise. Le cromie degli alimenti non sono da meno! Anzi, sono ciò che insieme al valore nutrizionale, determinano le proprietà e l'“energia” di ogni alimento.

Lo sapevi, infatti, che il colore di ogni alimento reca una propria forza e conferisce una particolare energia? Proprio così: il rosso di una fragola o l'arancione di una carota, non esercitano solo un'attrattiva estetica ma, gustate, sono in grado di conferire anche energia e benefici di vario tipo.

Sembra magia, ma non lo è! I colori, infatti, giocano un ruolo fondamentale per diversi motivi psicologici e fisiologici: da un lato, determinano l'appetibilità di un alimento perché trasmettono informazioni e sensazioni che influenzano le nostre scelte alimentari. D'altra parte, i diversi colori in frutta e verdura sono il risultato di specifiche classi di sostanze contenute, responsabili di importanti qualità e valori nutrizionali.

Inoltre, non meno importante, ma un po' più complesso da comprendere, è il processo per cui ciascun colore, essendo collegato a una propria frequenza con una relativa lunghezza d'onda, ne trasmette una diversa. La scienza ci spiega che ad ogni categoria cromatica corrispondono una particolare energia vitale e delle proprietà specifiche.

Vuoi conoscere meglio questo aspetto? Continua a leggere il nostro articolo e scoprirai notizie molto interessanti sugli alimenti più green del pianeta! 😊

Rosso, giallo, arancione...un tripudio di colori tutti da gustare

A questo proposito, la cromo dieta ha individuato cinque classi di colori che conferiscono benessere alla mente e allo spirito, ciascuna con caratteristiche specifiche e differenti.

Diamo un'occhiata alle specificità di ogni classe cromatica!

- Giallo/arancione
 - Da un punto di vista psicologico - Questi colori sono portatori di serenità, allegria e ottimismo, favoriscono lo stimolo dell'appetito e la sinergia fisica e mentale. Dunque, albicocche, meloni, agrumi, zucca, pesche, carote e ananas, tutti meravigliosamente arancioni, potranno migliorare la capacità di ascoltare le tue emozioni.
 - Dal punto di vista nutritivo - Sono due le sostanze fondamentali che conferiscono quel cromatismo: i flavonoidi, che agiscono soprattutto a livello gastro-intestinale contrastando la formazione di radicali liberi. Il beta-carotene, che protegge l'organismo e migliora le difese immunitarie grazie alla sua potente azione pro-vitaminica e antiossidante.



- Rosso

- Da un punto di vista psicologico - Il rosso è il colore della passione, della forza ed esprime vitalità, sicurezza, successo e stimolo sessuale: un ottimo antidoto contro malinconia, insicurezza. Dunque, largo a pomodori, fragole, ravanelli, barbabietole rosse, uva rossa, crescione, melograno, ciliegie, arance sanguinelle e peperoncino. Ti daranno una bella sferzata di energia!
- Dal punto di vista nutritivo - Sono le prime della lista per le loro eccellenti proprietà antiossidanti, la capacità di prevenire tumori e patologie cardiovascolari. Inoltre, rilevante è il contenuto di vitamina C, che favorisce la produzione di collagene, il mantenimento dei vasi sanguigni e contribuisce ad un miglior assorbimento di ferro.

- Verde

- Da un punto di vista psicologico - E' il colore che meglio rappresenta la natura, dunque conferisce un senso di relax, calma e serenità. Mangiando alimenti di colore verde ti sentirai più tranquillo e sereno.
- Dal punto di vista nutritivo - Avocado, cetrioli, lattuga, rucola, olive, spinaci, asparagi, fagiolini, lime, piselli, kiwi, broccoli, prezzemolo, basilico e mele verdi, grazie

all'elevato contenuto di clorofilla, magnesio e acido folico, saranno i tuoi migliori alleati contro tumori e patologie coronariche. Contribuiranno anche a migliorare la vista, la salute della pelle e renderanno più equilibrata la pressione sanguigna.



- Blu/viola
 - Da un punto di vista psicologico - Queste tonalità rimandano a energia, erotismo, vitalità e tenacia.
 - Da un punto di vista nutritivo - Gli alimenti che esteticamente virano su queste tonalità, come melanzane, fichi, frutti di bosco, prugne, radicchio, uva nera sono indicate per proteggere la vista, prevenire malattie cardiovascolari, favorire una corretta funzione urinaria e una buona circolazione del sangue. Sono alimenti utili contro l'invecchiamento in quanto esercitano un'ottima azione di antiossidante cutaneo e del collagene, grazie all'elevato apporto di potassio, fibre e carotenoidi.

- Bianco

- Da un punto di vista psicologico - Il bianco, con il suo candore, è simbolo di pace onestà, intelligenza, purezza e lucidità. Nutrirsi di alimenti di colore bianco dovrebbe contribuire a sostenere le sfide quotidiane con equilibrio e consapevolezza.
- Dal punto di vista nutritivo - Mangiare banane, mele e pere bianche, aglio, ceci, cipolle bionde, cavolfiore, finocchi, funghi, indivia e porri, favorisce il rafforzamento del tessuto osseo e dei polmoni. Sono inoltre ricchi di sali minerali e di isotiocianati, dunque un eccellente rimedio di prevenzione contro l'invecchiamento cellulare.

Verso una dieta più sana: la segnaletica virtuosa

Dunque, mangiare frutta e verdura fa bene alla salute; per questo, negli ultimi anni, in diversi paesi del mondo, soprattutto quelli con alimentazione più incentrata sui cibi proteici, sono state intraprese diverse campagne istituzionali proprio con lo scopo di favorire una dieta più equilibrata.

Ad esempio, da un'indagine effettuata nei quartieri più poveri di alcune città americane, è risultato che i cibi più acquistati sono di bassa qualità e poco salutari, il cosiddetto *junk food*, a scapito di prodotti di qualità superiore. In questi casi, anche le campagne organizzate per modificare le abitudini d'acquisto, non avevano sortito esito positivo.

D'altra parte, la disposizione degli alimenti in molti supermercati americani non agevolava, perché troppo spesso frutta e verdura erano poco visibili tra uno scaffale e l'altro, quindi poco disponibili e con un costo considerato troppo elevato.



Allora sai cosa hanno escogitato alcuni ricercatori americani per ovviare a questo problema? Niente meno che un metodo più diretto, che ha funzionato!

Sono stati collocati sul pavimento di alcuni supermercati, grandi e visibili frecce verdi che indicano la direzione degli scaffali dove si possono acquistare i cibi più sani. Il tutto reso più attraente con *emoticon* e altre immagini per favorire l'attenzione. Il progetto è stato molto curato tanto da essere pubblicato su *Journal of nutritional education and behavior*. E in effetti, ha funzionato perché è aumentato l'acquisto di prodotti più sani, senza che questo tipo di acquisti intaccasse, quanto meno più di prima, il *budget* dedicato alla spesa da parte dei clienti. Le abitudini di acquisto dei supermercati che non avevano attivato questo programma di segnaletica e di riflessione, sono rimaste invariate. L'esperimento è stato poi replicato anche in altri supermercati, in contesti socialmente differenti, con esiti molto simili.

Dunque, specie nelle fasce di popolazione più esposte a cibi che producono disturbi come l'obesità e malattie dismetaboliche, per esempio il diabete, la disposizione degli alimenti nei supermercati potrebbe cambiare di molto le scelte dei consumatori, il tutto senza un aumento del *budget*.

Questo esperimento, peraltro, rivela una situazione molto differente in America rispetto a quella italiana, dove tendenzialmente domina la dieta mediterranea che attribuisce un ruolo fondamentale proprio a frutta e verdura.

La dieta mediterranea: un regime virtuoso

Certo le tendenze cambiano e, anche in Italia, sono sempre più diffuse le diete iperproteiche e altre bizzarrie estranee alla nostra cultura di origine, perché frutta e verdura sono alimenti irrinunciabili nella nostra cucina.



In effetti, entrando in un supermercato nostrano dal nord al sud della nostra penisola, ti accorgerai che a darti il benvenuto è, molto spesso, un trionfo di frutta e verdura.

È innegabile che, ovunque ti giri, vedrai cibo sempre più artefatto e raffinato: il cibo che consumiamo è sempre più lontano dalla natura, alimenti trasformati con conservanti e additivi dal nome spesso impronunciabile.



Tuttavia, se confrontiamo il nostro ad altri paesi, i dati sono decisamente confortanti. Per una questione culturale, per ora, la nostra alimentazione è ancora ricca di frutta e verdura e, nonostante l'aumento negli ultimi anni del tasso di obesità, di disturbi cardiaci, diabete e altre malattie metaboliche, riusciamo ancora a fronteggiarle grazie al regime alimentare tipicamente mediterraneo.

[Nove motivi più uno per inserire frutta e verdura nella tua dieta](#)

Ma perché è importante inserire frutta e verdura nella propria dieta? Ecco nove motivi più uno per cui è un'ottima idea!

1. Mangiare *green* è comodo, veloce e facile. Puoi comodamente uscire di casa con una carota o mangiarti una fetta di anguria senza neppure scartarle!
2. Puoi gustare una grande varietà di sapori e consistenze. Hanno un sapore unico e interessante e, anche per questo, ti permettono di essere creativo in cucina. Ad esempio, puoi provare sapori pungenti come quello delle cipolle, forti come olive e peperoni, oppure optare per un gusto più delicato come quello dei funghi e del mais. Se desideri qualcosa di più zuccherino, ti dedicherai alla frutta come ananas, uva o prugne, oppure a limoni e arance se hai voglia di qualcosa di più aspro.

3. Non dimentichiamo che frutta e verdura sono una grande fonte di vitamine e minerali. Non esiste alimento che rappresenti una fonte nutrizionale migliore rispetto a loro: vitamine A, C ed E, oltre a magnesio, zinco, fosforo e acido folico. Per il potassio, minerale fondamentale per la tua salute, l'avocado farà al caso tuo, ma anche patate dolci, banane, prugne...per non parlare di un frutto un po' insolito...il pomodoro. E poi tanta fibra che ti darà il senso di sazietà e migliorerà la salute dell'intestino. A questo scopo, le verdure più ricche di fibre sono carciofi, piselli, broccoli e cavolfiori. Mentre i frutti ricchi di fibre includono lamponi, pere, mele e zucca.



4. Frutta e verdura sono ipocalorici e a basso contenuto di grassi. In media, la frutta e soprattutto la verdura sono povere di calorie e grassi, quindi puoi mangiarne fino a sazietà senza timore di ingrassare.
5. Proteggono dal cancro e da altre malattie, grazie alle sostanze fitochimiche biologicamente attive che contribuiscono a proteggere da alcune malattie. Lo sapevi che è possibile ridurre il rischio di diabete di tipo 2, ictus, malattie cardiache, ipertensione e cancro, semplicemente aggiungendole alla tua dieta. Quali? In particolare, le verdure crocifere, come broccoli, cavoli, cavoli e crescione.
6. Con il loro basso contenuto di sodio e colesterolo, frutta e verdura fresche contengono poche tracce di sodio contribuendo per l'1% al valore giornaliero raccomandato.
7. Fresche, congelate, in scatola, o anche essiccate, frutta e verdura sono tutte nutrienti. Certo, fresche hanno una valenza massima e possono essere preferibili ma, da un punto di vista nutrizionale, tra freschi, surgelati o essiccati non c'è molta differenza. Infatti, la maggior parte dei prodotti surgelati e

in scatola viene lavorata entro poche ore dal raccolto, quindi il valore nutrizionale viene fissato rapidamente.



8. Frutta e verdura aiutano a mantenere una buona salute. Poiché sono a basso contenuto di grassi saturi, sale e zucchero, sono perfette per chiunque voglia seguire una dieta ben bilanciata per contribuire a prevenire l'aumento di peso. Inoltre, possono aiutarti ad abbassare i livelli di colesterolo e la pressione sanguigna.
9. Tutta la tua frutta preferita e un po' di ghiaccio è tutto quello di cui hai bisogno per preparare un energetico frullato. Un consiglio? Quando prepari un frullato di frutta, sentiti libero di aggiungere spinaci freschi. Tranquillo, non volgiamo farci del male! Gli spinaci non iniziano a rilasciare il loro sapore se non a contatto con il calore, cioè quando li cucini. Vedrai che anche i bambini apprezzeranno il tuo frullato e potranno godere di tutte le sue proprietà.
10. Ultimo ma non meno importante motivo per aggiungere frutta e verdura alla nostra dieta: che alimentazione sarebbe senza di loro, e che tristezza nelle nostre cucine e nei nostri piatti senza i quei colori e il loro gusto pieno di vita ed energia!



Frutta e verdura sono ciò che la terra ci offre per ricordarci che la vita è piena di gusto, colori ed energia! 😊