

---

## A difesa della nostra salute

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Numerose ricerche hanno dimostrato con certezza che il consumo della frutta e della verdura costituisce un valido fattore protettivo per molte patologie tipiche del nostro tempo, in particolare per i disturbi cardiovascolari ed i tumori. Pertanto è sempre più evidente l'importanza che un'adeguata strategia preventiva nei confronti di queste malattie debba essere impostata contemporaneamente su due grandi linee d'intervento: da un lato cercare di rimuovere le cause di natura ambientale come ad esempio il fumo, e d'altra parte agire su quegli aspetti quotidiani come l'alimentazione. Insomma si deve non fumare, consumare poco alcol, praticare sempre un minimo di attività fisica, evitare di ingrassare e fare molta attenzione alla dieta. Le osservazioni epidemiologiche condotte in diversi paesi dall'Olanda alla Cina, dall'India agli Stati Uniti ed in Italia hanno dimostrato ampiamente l'effetto protettivo, per la salute, della frutta e della verdura. Ad esercitare questo effetto sono senza dubbio le vitamine, i sali minerali e le fibre; ma anche altri componenti (pigmenti, enzimi ecc.) sono di eccezionale importanza e su di essi si stanno effettuando interessanti ricerche. Una vasta gamma di sostanze presenti nella frutta e nella verdura (soprattutto nei cavoli, nei ravanelli, nella rucola, nei pomodori, nell'aglio e nella cipolla) si è rivelata, sugli animali da esperimento, nei test di laboratorio, capace di frenare la crescita delle cellule tumorali. Un elevato contenuto di vitamina A (betacarotene) e di antiossidanti si riscontra, soprattutto, nella frutta e negli ortaggi di colore giallo-arancione o verde scuro: albicocche, cachi, zucca gialla, carote, peperoni gialli e verdi, cicoria, spinaci, indivia, fiori di zucca e melone giallo. Ricchi di vitamina C sono, in particolare: kiwi, agrumi in genere, fragole, cavoletti di Bruxelles, peperoni, pomodori, spinaci, broccoli e cavolfiori. La frutta, si diceva una volta, disintossica e questo concetto è stato confermato da nuovi studi: infatti le pectine (fibre contenute nella frutta, compresa la buccia) vengono trasformate nel nostro organismo in una sostanza disintossicante: l'acido galatturonico. È recentissima, poi, la notizia di uno studio giapponese, durato ben 16 anni, che ha interessato circa 40 mila persone, pubblicato, alcuni mesi fa, sulla rivista *Stroke*, secondo il quale un forte consumo di frutta e di verdure svolgerebbe una certa azione di prevenzione nei riguardi dell'ictus. Insomma frutta e verdura devono essere mangiate regolarmente, a tutte le età ed in tutte le stagioni.