
I colori della salute da mettere in tavola

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Durante l'estate, con l'aumento delle temperature, i medici consigliano di mangiare meno, in particolare grassi, preferendo frutta e verdure. Ma quali scegliere? I consigli degli esperti del Bambino Gesù di Roma

Con l'aumento della temperatura si deve ridurre l'apporto calorico, in particolare quello dato da cibi grassi; è preferibile assumere carboidrati semplici a più rapida digeribilità. Importante inoltre è aumentare l'apporto idrico bevendo più acqua e introducendo una maggior quantità di frutta e verdura.

Insalata, fiori di zucca, melanzane, peperoni, pomodori, cipolle, zucchine, cetrioli ed ancora albicocche, melone, pesche, angurie, fichi, prugne, more, lime, susine: è l'elenco delle verdure e della frutta tipica dei mesi caldi, tutti alimenti di grande importanza per una dieta salutare.

Anche in estate, come in ogni momento dell'anno, i vegetali -se di stagione e consumati ogni giorno in quantità sufficiente - possono aiutare a prevenire alcuni tipi di patologie.

L'**Organizzazione mondiale della sanità** raccomanda il consumo di almeno 400 g di frutta e verdura al giorno per prevenire malattie croniche come il cancro, il diabete e l'obesità. Per raggiungere tali quantità si possono combinare i diversi colori di frutta e verdura, traendo così vantaggio da tutti i benefici che offrono, adottando uno stile alimentare che deve essere promosso e adottato in tutte le fasi della vita.

Nelle verdure si trovano molti sali minerali (calcio, ferro, fluoro, fosforo, magnesio, manganese e potassio), vitamine (A, C, B1, B2, B12, E, niacina, acido pantotenico e biotina), acqua (per l'80-90 per cento) e fibre. La cottura prolungata in acqua provoca notevoli perdite di tali nutrienti per cui è meglio privilegiare quelle crude, fresche di stagione, dopo averle lavate accuratamente. Meglio mangiarle ai pasti principali per l'importante ruolo che svolgono nella modulazione glicemica e per raggiungere un buon senso di sazietà.

La frutta è poco calorica e povera di grassi: infatti è costituita soprattutto da **acqua** e, in quantità minore, da **carboidrati** sotto forma di zuccheri semplici (soprattutto glucosio e fruttosio). Contiene molti **sali minerali** e **vitamine**. Le **fibre** si trovano soprattutto nella buccia, ma in alcuni casi anche

nella polpa di diversi frutti; la **pectina**, una delle più diffuse, facilita la **digestione** e può prevenire alcuni problemi intestinali, specialmente nei bambini.

La frutta può essere consumata prima o dopo i pasti, a colazione o come spuntino. In alcuni soggetti predisposti, la fermentazione della frutta può provocare gonfiore di stomaco: può essere quindi più conveniente assumerla lontano dai pasti principali. Poiché la frutta è molto ricca di acqua, il suo consumo deve essere aumentato soprattutto in estate quando l'organismo dei bambini è più a rischio di disidratazione.

Una curiosità: anche i colori sono indicatori delle specifiche proprietà dei vegetali. I pigmenti, denominati **fitonutrienti**, *svolgono un ruolo importante per la salute.*

Vegetali rossi come pomodori, peperoni, fragole: proteggono il cuore e le vie urinarie, rafforzano la memoria.

Vegetali giallo-arancio come carote, peperoni, zucca, mais, albicocche, pesche, melone: rinforzano gli occhi, il cuore e tutto il sistema immunitario, grazie anche alla grande quantità di vitamina C e betacarotene.

Vegetali verdi come insalate, zucchine, broccoli, asparagi, piselli, rucola, basilico, kiwi: proteggono le ossa, i denti e gli occhi e riducono l'affaticamento.

Vegetali bianchi come cipolle, aglio, scalogno, cavolfiori, finocchi: favoriscono una corretta assimilazione dei grassi contenuti negli alimenti e quindi aiutano a combattere il colesterolo.

Vegetali viola come le melanzane, l'uva, le prugne: proteggono le vie urinarie e hanno azione anti-invecchiamento nei confronti della pelle e della perdita di memoria.