

MANGIARE A COLORI

Giorgio Pitzalis

La frutta e gli ortaggi hanno un ridotto contenuto calorico e forniscono al nostro organismo acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibra alimentare e phytochemicals (composti organici di origine vegetale). *Per noi tutti, ogni giorno, è consigliabile assumere una quantità pari al volume di 5 pugni di frutta e/o verdura.* Con questa abitudine e uno stile di vita attivo si concorre a mantenere un benessere fisico e psichico, riducendo tra l'altro di oltre il 30% il rischio di tumori. Mangiare frutta e verdura è importante in ogni fase della vita ed è buona regola insegnare cosa mangiare ai bambini di tutte le età. Ciascun frutto e ortaggio ha le sue caratteristiche. È per questo che i nostri "5 pugni" quotidiani di frutta e verdura devono essere, per quanto possibile, multicolori.

Gli alimenti del **gruppo rosso** (anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola, barbabietola rossa, pomodoro, ravanelli), riducono il rischio di sviluppare tumori, patologie cardio-vascolari e proteggono la pelle.



Caratteristico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di due *phytochemical* con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Il licopene è efficace nella prevenzione dei tumori al seno e alle ovaie nelle donne e del tumore alla prostata negli uomini. Le antocianine sono molto utili nel trattamento delle patologie dei vasi sanguigni, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel migliorare la

funzione visiva. Il licopene ha inoltre un elevato potere antiossidante. Durante la maturazione dei frutti e degli ortaggi si raggiunge la più alta concentrazione di licopene, quindi frutta e ortaggi maturi ne contengono di più. Le fragole e l'arancia rossa contengono grandi quantità di vitamina C, che oltre alla funzione antiossidante contribuisce alla produzione del collagene, mantiene integri i vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite ed incrementa l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.

Gli alimenti del gruppo **giallo/arancio** sono importanti per ridurre il rischio di tumori e patologie cardio-vascolari, grazie all'azione del *beta-carotene* e dei *flavonoidi*.



Gli alimenti di questo gruppo sono albicocca, arancia, clementina, kaki, limone, mandarino, melone, nespola, nettarina, pesca, pompelmo, zucca. Il beta-carotene è il precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. Il beta-carotene protegge le nostre cellule dal danno provocato dai radicali liberi, viene assorbito con i grassi e, se assunto con gli alimenti, non procura sovradosaggio, come può invece verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori. Questo gruppo di alimenti è anche ricco di flavonoidi, sostanze che ci proteggono da vari tipi di tumore. L'arancia, il limone e il peperone sono ricchi di vitamina C, che oltre alla funzione antiossidante, contribuisce alla produzio-

ne del collagene.

Una potente azione antiossidante viene da due *phytochemical* (*clorofilla*, *carotenoidi*), prodotti dal **gruppo verde** (agretti, asparagi, basilico, bietta, broccoletti, broccoli, carciofo, cavolo broccolo e cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rughetta, spinaci, uva e zuccina). Gli ortaggi verdi contengono magnesio, un minerale molto importante perché partecipa al metabolismo dei carboidrati e delle proteine, regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso. Negli alimenti verdi è presente anche un'elevata quantità di carotenoidi, particolari *phytochemical* che sono responsabili della visione, dello sviluppo delle cellule epiteliali, e difendono dall'invecchiamento. I vegetali a foglia verde costituiscono la miglior fonte di acido folico e folati, la cui azione è fondamentale nelle donne in gravidanza per la prevenzione del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati. L'acido folico e i folati contribuiscono inoltre alla prevenzione dell'aterosclerosi. Il contenuto di vitamina C degli ortaggi e della frutta di questo colore è molto elevato, in particolare nei broccoli, nel prezzemolo, negli spinaci e nel kiwi. La vista, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria è assicurata dalle antocianine, caratterizzate da un elevato potere antiossidante nel **gruppo blu/viola**, rappresentato da fichi, frutti di bosco come lamponi, mirtilli, more e ribes, melanzane, prugne, radicchio, uva nera. Il consumo di alimenti contenenti *antocianine* è anche associato ad una ridotta incidenza di tumori. Elevato nel ribes e nel radicchio è il contenuto di vitamina C. Il radicchio è una buona fonte di potassio, il cui consumo è protettivo della salute del tessuto osseo ed è associato ad un rischio minore di patologie cardiovascolari e ipertensione. Buona fonte di potassio sono anche i fichi, i ribes, le more e le prugne. Le melanzane sono ricche di magnesio, e apportano un ridottissimo numero di calorie. Tutti

gli alimenti di questo gruppo sono caratterizzati da un cospicuo contenuto di fibra.



Infine il **gruppo bianco** (aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela, pera, porri, sedano), contiene la *quercitina*, *phytochemical* molto utile nella prevenzione di diversi tumori. Tra queste le mele contengono grandi quantità di flavonoidi, potenti antiossidanti contro il tumore e la funzionalità polmonare. Gli alimenti di questo gruppo sono una vera miniera di salute per la ricchezza in fibra, sali minerali (soprattutto potassio, il cui consumo è protettivo del tessuto osseo e previene le patologie cardiovascolari e l'ipertensione) e vitamine, in particolare la vitamina C. Il crescente interesse scientifico per gli alimenti del gruppo bianco è legato soprattutto al fatto che contengono particolari *phytochemical* (isotiocianati) che prevengono l'invecchiamento cellulare.

L'aglio, le cipolle e i porri contengono una sostanza, l'allilsolfuro, che protegge il nostro organismo dalle patologie coronariche, rende il sangue più fluido e meno incline alla formazione di trombi e aiuta nella prevenzione di varie forme di tumore. I funghi rappresentano, insieme ai cereali e alle carni, una delle principali fonti di selenio, un minerale che pur se in piccolissime quantità serve al nostro organismo quotidianamente per prevenire l'ipertensione, le anemie, diversi tipi di tumore e l'invecchiamento.

Frutta e ortaggi devono quindi essere assunti ogni giorno, non solo per contenere il nostro apporto calorico, ma anche e soprattutto per trarre il massimo beneficio dai loro molteplici componenti. ■

Giorgio Pitzalis, specialista in Gastroenterologia, dottore di Ricerca in Gastroenterologia e Nutrizione Pediatrica svolge attività di consulenza nell'ambito del servizio di Diagnostica Specialistica Pediatrica, coordinato dal prof. Armando Calzolari.

Per informazioni e prenotazioni: CUP 06 809641