

## Vitamine in pillole?

È molto importante sottolineare che finora nessuno studio ha dimostrato che la somministrazione dei singoli componenti (tipo di vitamine e fattori antiossidanti) sotto forma di integratori possa dare gli stessi effetti benefici che sono associati all'ingestione di frutta e vegetali. Di conseguenza, si pensa che tali effetti siano dovuti soprattutto all'azione congiunta e sinergica di molteplici costituenti, molti dei quali probabilmente ancora da individuare, presenti nell'alimento.



- Cerca sempre l'etichetta quando acquisti frutta e verdura: troverai la provenienza geografica e potrai fare la tua scelta..
- Consuma quotidianamente almeno 5 porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consuma vegetali di stagione e piena maturazione: potrai così gustare prodotti ricchi in nutrienti.
- Per mettere in pratica questi consigli fai riferimento alle porzioni indicate nella tabel-

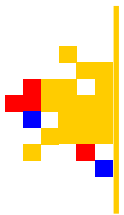


**MIGLIORA LO STILE DI VITA  
PER MANTENERTI IN SALUTE**



### PORZIONI STANDARD NELL'ALIMENTAZIONE ITALIA-

ALIMENTO	PORZIONE	PESO
Insalate	1 porzione media	50g
Ortaggi	tipo 1 finocchio/2 car-	250g
Frutta o succo di frutta	1 frutto medio oppure 2 frutti piccoli	150g
Legumi secchi	1 porzione media	30g
Legumi freschi	1 porzione media	80-120g



## Come comportarsi

- Conserva frutta e verdura in frigo, nell'apposito cassetto, per preservare meglio le caratteristiche organolettiche e nutrizionali di questi prodotti. Consumale rapidamente, perché, anche se conservate in frigo, perdono piano piano alcuni dei loro principi benefici.



### Bibliografia

- [www.inran.it](http://www.inran.it)  
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutri-

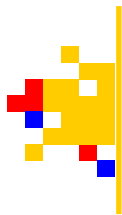
Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 /5133921- Fax 041/5133506

siandolo@ulss13mirano.ven.it

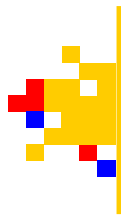
Luglio 2013



## Perché mangiarli?

Numerosi studi hanno dimostrato che un'alimentazione ricca in legumi, verdura e frutta protegge dalla comparsa di numerose malattie molto diffuse nei paesi sviluppati, in particolare diverse forme di tumore e malattie cardiovascolari (patologie delle arterie coronarie, ipertensione, infarto), cataratta, malattie dell'apparato respiratorio (asma e bronchiti), malattie dell'apparato digerente (diverticolosi, stipsi).

Il consumo di adeguate quantità di frutta e ortaggi assicura, inoltre, un rilevante apporto di nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici) e nello stesso tempo consente di ridurre la densità energetica della dieta, sia perché il tenore in grassi e l'apporto calorico complessivo sono limitati, sia perché il potere saziante di questi alimenti è particolarmente elevato.



## Caratteristiche nutrizionali

I legumi, le verdure e la frutta rappresentano buone fonti di **fibra alimentare**. La fibra alimentare di per sé non ha valore nutritivo o energetico (se si eccettua la piccola quantità di energia proveniente dagli acidi grassi formati per fermentazione nel colon), ma è ugualmente molto importante per la regolazione di diverse funzioni fisiologiche nell'organismo. La fibra alimentare facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto contribuisce ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento dello stomaco. Inoltre sembra in grado di ridurre il rischio di insorgenza di alcune malattie dell'intestino (quali la diverticolosi del colon) e delle vene (quali le varici), nonché di importanti malattie cronico-degenerative, quali in particolare i tumori del colon-retto, il diabete e le malattie cardiovascolari.



I prodotti ortofrutticoli sono un'ottima fonte di alcune **vitamine** (C, provitamina A, folati, tiamina, niacina). Sono anche una fonte importante di **minerali** (calcio, ferro, potassio), anche se l'assorbimento di questi ultimi è in genere inferiore rispetto a quello degli stessi minerali contenuti negli alimenti di origine animale.

Gli effetti benefici del consumo di frutta, ortaggi e legumi dipendono anche dal fatto che alcuni loro componenti (tipo vitamina C, carotenoidi, composti fenolici, tocoferoli, selenio, zinco) svolgono un'**azione protettiva**, prevalentemente di tipo **antiossidante**, che si esplica contrastando l'azione dei radicali liberi, i quali sono in grado di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (il DNA), aprendo la strada a processi di invecchiamento precoce e a tutta una serie di reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.



### *Alimenti ricchi in fibra*

- *Legumi:* fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli
- *Cereali e derivati:* pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato
- *Verdura e ortaggi:* carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, finocchi.
- *Frutta fresca:* pere, mele, fichi, banane, kiwi, lamponi, fichi d'India, ribes.
- *Frutta in guscio:* noci, nocciole, mandorle.
- *Frutta essicata:* albicocche secche, fichi secchi, mele essiccate, uva passa, prugne secche, castagne secche.

