

L'Organizzazione mondiale della sanità sostiene che consumare **cinque porzioni** di vegetali **al giorno** aiuta a mantenersi sani. Ecco a che cosa si va incontro se non lo si fa

# frutta e verdura

SE NON NE MANGI ABBASTANZA...

*Non ti piacciono?*

## Punta sui colori

Spesso per rendere più gradevole una verdura o un frutto basta un po' di fantasia. «Il colore agisce sull'inconscio e, attraverso la sua energia, tocca i centri della fame e della sete a livello ipotalamico: per questa ragione è importante capire la relazione tra il colore del cibo e il suo

effetto sui commensali» spiega la dottoressa Anna Maria Tino, psicologa cromatica e visual food designer.

★ Il colore attira o respinge e agisce su adulti e bambini. Una tavola apparecchiata di rosso, per esempio, stimola l'appetito, mentre pietanze blu, nere o viola non

scatenano grandi passioni. «Oltre ai colori, però, è bene saper costruire forme con le materie prime. Credo che questo sia il modo ideale per convincere piccoli e adulti a mangiare cibi che altrimenti snobberebbero, con tutti i vantaggi che ne derivano» conclude l'esperta.

# 1 MANCANO LE VITAMINE

In generale, senza frutta e verdura l'alimentazione non è bilanciata e quindi determina una carenza di vitamine preziose, come la C. Il rischio è che si arrivi a malattie, come lo scorbuto, che hanno per sintomi il sanguinamento delle gengive e la rottura dei capillari. Inoltre, frutta e verdura sono una riserva preziosa di folati, vitamina B<sub>6</sub>, vitamina A, magnesio, potassio e vitamina K: la carenza di queste componenti può portare a diversi disturbi.

# 2 SI ALZA IL COLESTEROLO

Non mangiare frutta e verdura ha un effetto negativo anche per quanto riguarda il colesterolo, che tende ad aumentare. La fibra solubile, infatti, diventando una massa gelatinosa, agisce sull'assorbimento di alcuni macronutrienti, come zuccheri e grassi, favorendo una riduzione dei livelli di colesterolo nel sangue e diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari. Uno scarso consumo di vegetali può far salire la pressione arteriosa, mentre potassio, calcio e magnesio, che sono contenuti in frutta e verdura, hanno esattamente l'effetto opposto.

# 3 SI CREA STIPSI

La stitichezza è tipica di chi non consuma vegetali, perché le feci sono meno morbide e, soprattutto, il transito intestinale è meno rapido. La permanenza nell'organismo di sostanze di scarto può avere conseguenze anche a livello dermatologico, per esempio dando origine all'acne.

# UTILI contro il diabete

Secondo tutti gli esperti, l'aumento di peso e l'eccessivo consumo di alimenti calorici o ricchi di grassi sono tra i fattori di rischio per il diabete di tipo 2, quello che si manifesta in età avanzata. Secondo studi recenti, svolti in Italia e negli Stati Uniti, il consumo di frutta e verdura può ridurre l'incidenza di questa malattia. Anche nella dieta di chi è già malato il consumo di verdure e legumi aiuta a tenere sotto controllo i valori del glucosio nel sangue.

# PREZIOSE anche in menopausa

Verdure e frutta sono alleati essenziali nel periodo della menopausa quando, per cause ormonali, è facile soffrire di stitichezza e avere la pelle disidratata. Per chi non riesce a seguire una dieta adeguata, una possibile integrazione è rappresentata dai lignani, contenuti in abbondanza nei semi di lino (soprattutto se frullati). Questi ultimi aiutano a combattere la stitichezza e riducono le vampate.

# 4 PEGGIORA LA FLORA BATTERICA

Se scarseggiano vegetali e frutta, peggiora il pH dell'intestino e ciò può causare disbiosi, cioè uno squilibrio della flora batterica. Il consumo di fibra alimenta i cosiddetti batteri "buoni", che contrastano quelli "cattivi" ed evitano la produzione di metaboliti con effetti tossici. Le conseguenze possono essere infezioni intestinali, che si manifestano con diarrea o con la comparsa della candida.

# SALE IL RISCHIO DI TUMORE

Secondo studi recenti, chi non mangia frutta e verdura è più esposto al rischio di tumore al colon. Le fibre, infatti, accelerano il transito intestinale, limitando il contatto delle mucose con sostanze potenzialmente dannose. Al contrario, chi ha un'alimentazione povera di fibre, con molte proteine animali e troppi grassi è più soggetto a questa malattia.

# AUMENTA IL PESO

Il mancato consumo di frutta e verdura porta all'aumento di peso. Quando si segue una dieta ricca di vegetali il quantitativo di fibra aumenta, con effetti sull'assorbimento dei grassi e sul senso di sazietà. Per questo, gli alimenti ad alta presenza di fibra sono consigliati quando è necessario dimagrire. Spesso, poi, a frutta e verdura vengono preferiti alimenti che hanno un elevato tenore calorico, come i dolci, responsabili dell'appesantimento del fisico.

# SONO FONDAMENTALI PER LE FIBRE

Frutta e verdura sono indispensabili perché sono ricche di fibre, composti caratterizzati dal fatto di essere tutti resistenti alla scomposizione (idrolisi) degli enzimi digestivi e, quindi, all'assorbimento. Bisogna distinguerne due diversi tipi.

## Quelle solubili

Sono fermentabili e hanno proprietà chelanti, cioè tendono a formare un composto gelatinoso all'interno dell'intestino. Questa specie di gel aumenta la viscosità del contenuto e, quindi, rallenta lo svuotamento dell'intestino. Perciò, la fibra solubile ha un'azione più costipante che lassativa, a meno che non venga consumata insieme a grandi quantità di liquidi.

\* A questa categoria appartengono sostanze come gomme, galattomannani, mucillagini e pectine, che si trovano nell'avena, nel riso integrale, nei legumi, nelle mele e nelle patate.

## Quelle insolubili

Non fermentano e assorbono grandi quantità di acqua, aumentando il volume delle feci e rendendole così più morbide. Questo permette di stimolare la velocità di transito intestinale, diminuendo l'assorbimento dei nutrienti.

\* Tra le fibre non solubili si annoverano le cellulose, le emicellulose, la lignina e i polimeri di struttura complessa presenti nella crusca di grano, nel pane integrale, nell'orzo intero, nelle verdure, ma anche in fagioli, fave, piselli, radicchio rosso, melanzane, carote e pere.



## Quante ne servono?

In base ai Larn (i livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia), per essere sano un adulto dovrebbe introdurre almeno 30 grammi di fibre al giorno.

\* Spesso, invece, si tende a mangiare più frutta, perché è più comoda da reperire e non richiede una preparazione, mentre per raggiungere i 30 grammi di fibra servono verdure, cereali integrali e legumi.

\* La frutta, poi, non è così ricca di fibra come altri alimenti. Per esempio, in una mela ci sono 2,5 grammi di fibra, che diventano 2,6 nella banana, mentre arrivano a 8 grammi in un piatto di lenticchie dello stesso peso.

Servizio di Caterina Belloni.  
Con la consulenza della dottoressa Claudia Gravaghi, nutrizionista a The Italian Medical Centre di Londra (Gb), e della dottoressa Anna Maria Tino, psicologa e visual food designer nella stessa struttura.