

Data	30 Settembre 2005
Testata	La Tribuna di Treviso
Periodicità	Quotidiano
Città	Treviso

I colori della frutta e della verdura Gli alimenti sani

Frutta e verdura, generi di cui il Veneto è ricco. Una salutare indicazione per un'alimentazione che prevede il consumo di frutta e verdura almeno cinque volte al giorno. Lo slogan ritorna nella campagna «I cinque colori del benessere» promossa dall'Unaproa, l'unione nazionale che riunisce 120 organizzazioni di produttori ortofrutticoli italiani, per incrementare i consumi di frutta e verdura. Il concetto di base è che oltre ad un'assunzione quotidiana e costante, per prevenire disfunzioni e malattie, è importante variare gli alimenti in base alla stagionalità e alle caratteristiche diverse di ciascun prodotto. Un metodo semplice e divertente lo si trova nelle cinque categorie di colori che sono state individuate. In ogni colore si può allora ritrovare una componente salustistica e

variandola si avranno tutti gli elementi indispensabili per il nostro benessere. L'iniziativa è stata recentemente presentata in un convegno dal titolo «Porta in tavola la salute: i cinque colori del benessere». A Zero Branco, in occasione della XI Mostra del Radicchio di Treviso, il convegno è stato presentato da Cesare Bellò, presidente dell'Opo Veneto e da Fabrizio Marzano, presidente dell'Unaproa. Da anni i ricercatori e i nutrizionisti concordano nell'affermare l'importanza dell'assunzione regolare e corretta degli ortaggi e della frutta, per un equilibrato ed armonico rapporto alimentare. Facile orientarsi nella «dieta» quotidiana. Infatti, è sufficiente guardare i colori della frutta e della verdura, scegliendone cinque diversi al giorno, per garantire il giusto apporto di sostanze.

