

3 marzo 2014



03/03/2014

**"BUONGIORNO BENESSERE" SU RAI 1
PARLA DEI 5 COLORI: IERI E' TOCCATO
AL ROSSO. UNAPROA SODDISFATTA**

Ha preso il via ieri su Rai 1 "Buongiorno Benessere", nuovo programma televisivo in onda la domenica condotto da Vira Carbone (nella foto sopra), dedicato ai colori e alle loro proprietà salutistiche. La prima puntata ha parlato del rosso. Ne dà notizia il sito internet di Unaproa.

Ampio spazio, naturalmente, all'alimentazione, trattata in una rubrica a cura del medico specializzato in fisiopatologia del metabolismo Sara Farnetti. Centrale il principio secondo il quale i colori degli alimenti sono alleati imprescindibili per una corretta nutrizione. "Se volessimo individuare la strategia migliore per mangiare in modo eccellente - spiega la dottoressa Farnetti -, dovremmo cercarla proprio nel colore. Quella di colorare i nostri piatti, mangiando colorato, è la prima regola da seguire. I colori degli alimenti nascondono infatti importanti qualità salutistiche. Per mangiare correttamente non c'è bisogno di conoscere a fondo la chimica,

basta lasciarsi guidare dagli occhi oltre che dal palato".

"La rubrica non può che essere motivo di soddisfazione per Unaproa - si legge nel sito internet dell'Unione - che ormai da 10 anni annovera tra i suoi principali sforzi e impegni la promozione di un analogo principio nutrizionale, applicato all'ortofrutta: sia attraverso il marchio "5 Colori del benessere", sia attraverso la campagna di informazione "Nutritevi dei colori della vita", grazie anche al contributo di Unione europea e Stato Italiano, l'Unione nazionale dei produttori ortofrutticoli diffonde tra consumatori e operatori della filiera il consiglio che per mantenersi in forma occorre mangiare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, ciascuna di un colore diverso".

Domenica prossima, 9 marzo, a "Buongiorno Benessere" si parlerà del colore bianco.

Copyright Italiafruit News