

Data	24 giugno 2014
Testata	9Colonne
Periodicità	Agenzia stampa quotidiana nazionale
Città	Roma

24 giugno 2014

SALUTE: GUSTO E NUTRIMENTO GRAZIE AI COLORI DI FRUTTA E VERDURA

(9Colonne) -

Il giallo-arancio è il colore dell'estate, e non solo perché evoca il sole e le vacanze più tipiche di questa stagione. Nel periodo più caldo dell'anno la natura - quasi a venirci in soccorso - offre una ricca e gustosa varietà di frutta e verdura di questo colore, valida alleata per affrontare la calura e i raggi solari del periodo. Albicocche, meloni, limoni, pesche, carote e peperoni arrivano a maturazione proprio nei mesi estivi, donando alle nostre tavole gusto, nutrimento e il loro tocco inconfondibile di colore. Non sono solo la colorazione e la stagionalità ad accomunare questi prodotti della terra, che condividono anche importanti proprietà e sostanze nutritive, tali da renderli particolarmente adatti alla stagione estiva. Le passa in rassegna la campagna di informazione, promossa da Unaproa e cofinanziata da Unione europea e Stato italiano, "Nutritevi dei colori della vita" (www.nutritevideicoloridellavita.it), che spiega come la colorazione giallo-arancio di frutta e verdura sia dovuta alle elevate quantità di betacarotene.

LA VITAMINA A Tale sostanza appartiene alla famiglia dei carotenoidi e viene convertita dal nostro organismo in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni corporee. La vitamina A, infatti, contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. In generale il beta-carotene è un potente antiossidante che 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. L'alto contenuto di carotenoidi e di acqua è particolarmente indicato nei mesi estivi, in quanto fondamentale per la cura del tessuto epiteliale e per combattere l'ossidazione della pelle. È proprio perché si usufruisca, stagione per stagione, di tutte le proprietà benefiche di frutta e verdura che la campagna di Unaproa "Nutritevi dei colori della vita" suggerisce di consumare ogni giorno almeno cinque porzioni di ortofrutta di colore diverso.

(24 giu - red)

(© 9Colonne - citare la fonte)