

24 giugno 2014

## FRUTTA E VERDURA GIALLO-ARANCIO: UN CONCENTRATO DI BENESSERE PER L'ESTATE

***Albicocche, meloni, limoni, pesche, carote, peperoni: la campagna di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" suggerisce di mangiarne in quantità per affrontare i mesi più caldi dell'anno con il pieno di energia***

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 – che siano in città, in montagna o sulla spiaggia – 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](http://www.nutritevideicoloridellavita.it)), che spiega come la colorazione giallo-arancio di frutta e verdura sia dovuta alle elevate quantità di betacarotene.

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.