

Comunicato stampa

Frutta e verdura di stagione per combattere l'influenza stagionale

Dall'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano sono emersi alcuni errori nella dieta che scoprono il fianco all'influenza. I consigli dei medici e pediatri di famiglia che raccolgono i dati per evitarli e predisporre così l'organismo a contrastare il male di stagione alle porte.

24-11-2005 - Congresso Nazionale SIMG – Firenze. Molto si può fare a tavola per aumentare le nostre difese nei confronti di malattie stagionali come raffreddore e influenza. Una corretta alimentazione, non solo in termini di nutrienti, ma anche, e soprattutto, di micronutrienti strategici che forniscono all'organismo degli utili strumenti sia per prevenire i malanni, sia per sconfiggere l'infezione in corso e rimettersi più in fretta quando si è malati.

Un posto d'onore tra i micronutrienti ad effetto 'terapeutico' spetta sicuramente agli **antiossidanti** che permettono all'organismo di controbattere più efficacemente l'aggressione di virus e batteri, neutralizzando l'eccesso di radicali liberi che vengono prodotti ogni giorno in ognuna delle nostre cellule durante i processi metabolici.

Al 22° Congresso Nazionale della SIMG – Soc. It. Medicina Generale (Firenze, 24-26 novembre 2005) presentati i risultati semestrali dell' "Osservatorio Grana Padano", indagine condotta dai Medici di Medicina Generale e dai Pediatri di Famiglia che hanno monitorato ad oggi le abitudini alimentari di 8.000 italiani (2.600 bambini e 5.400 adulti) sull'intero territorio nazionale, da cui emerge una carezza di fondo di antiossidanti sulle nostre tavole. Quindi poca frutta e verdura, gli alimenti più ricchi di antiossidanti in assoluto.

La frutta viene consumata mediamente 1 volta e mezza al giorno (con un massimo di circa 2 in Liguria e un minimo di 1,4 in Campania) mentre per la verdura il consumo giornaliero medio risulta pari a 2 porzioni (agli estremi il Lazio 2,7 porzioni giornaliere e la Toscana 1,6). "Per corazzare il sistema immunitario all'arrivo dell'influenza stagionale vale la regola 'frutta e verdura 5 volte al giorno' e i dati da noi raccolti dimostrano che la maggior parte degli italiani non la rispetta" afferma Claudio Cricelli, Presidente della Società Italiana dei Medicina Generale (SIMG).

Insufficiente anche l'assunzione di **licopene**, un potente antiossidante contenuto nei *pomodori maturi* e reso disponibile all'organismo soprattutto con la cottura quindi nella salsa e nella *passata di pomodoro*.

Fondamentali nella prevenzione e nella cura delle malattie da raffreddamento sono

anche i **carotenoidi**, pigmenti gialli e rossi precursori della vitamina A, contenuti anch'essi in frutta o verdura, in particolare in: *carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, barbabietole rosse, broccoli, cime di rapa*.

E naturalmente le vitamine, in particolare la **vitamina C** (abbondante in agrumi, pomodori, kiwi, ananas, frutti di bosco, broccoli, cavolfiori) e la **vitamina E** (in germe di grano, mandorle, nocciole, patate, olio extravergine di oliva).

Dai dati dell' "Osservatorio Grana Padano" risulta che, in Italia, l'introito medio di vitamina C con gli alimenti risulta sopra i fabbisogni medi giornalieri come pure l'assunzione di carotenoidi, mentre si rivelano carenti i quantitativi di vitamina E e polifenoli.

“Il consiglio è portare la salute sulle nostre tavole sotto forma di frutta e verdura possibilmente con colori diversi” continua Cricelli. “Il colore, infatti, ha un ruolo importante e perciò è meglio variarlo per apportare i maggiori benefici all’organismo. Sono da preferire i prodotti di stagione perché più ricchi di principi nutritivi, pertanto si darà preferenza a *carote, cavoli, cavolfiori, verza, rape rosse, zucche, cipolle, porri, lattuga, radicchio, spinaci, arance, limoni, mandarini, clementine, mele, pere, uva, kiwi, cachi*”.

.Colore e varietà di vegetali stagionali:

- *blu-viola* - radicchio, frutti di bosco, uva rossa
- *verde* - broccoli, spinaci, insalata, prezzemolo, kiwi
- *bianco* - aglio, cavolfiore, cipolle, finocchi, funghi, mele, pere
- *arancio-giallo* - zucca, carote, arance, limoni, mandarini, pompelmi, ananas
- *rosso* - barbabietole, rape rosse, pomodori, ravanelli

Infine va sottolineato che anche gli **acidi grassi Omega-3**, contenuti soprattutto nel pesce, oltre ad avere un effetto benefico sulla salute cardiovascolare, sulle funzioni cerebrali e su quelle visive, sembrano favorire un miglior funzionamento del sistema immunitario. Dai dati dell'Osservatorio Grana Padano emerge che il consumo medio di pesce in Italia è di due porzioni settimanali, passando dalle 3 porzioni circa di Campania e Lazio, alla porzione e mezzo di Emilia e Piemonte. La raccomandazione di raggiungere almeno le due-tre porzioni settimanali dovrebbe essere tenuta in considerazione per sopperire ai fabbisogni minimi richiesti nelle varie età e bilanciare l'alimentazione settimanale.

Il potere degli antiossidanti

Il potere antiossidante può essere misurato in “*unità anti-radicali liberi*”. Di seguito la ‘classifica’ degli alimenti a più alto potere ossidante:

- Succo di uva nera un bicchiere = 5.216 unità
- Mirtilli una tazza = 3.480 unità
- Cavolo verde cotto una tazza = 2.048 unità
- Barbabietola cotta una tazza = 1.782 unità
- Cavoli di Bruxelles cotti una tazza = 1.384 unità
- Succo di pompelmo un bicchiere = 1.274 unità
- Pompelmo rosa 1 = 1.188 unità
- Succo di arancia un bicchiere = 1.142 unità
- Arancia 1 = 983 unità
- Kiwi 1 = 458 unità
- Cavolfiore cotto una tazza = 400 unità
- Cipolla 1 = 360 unità
- Mela 1 = 301 unità
- Banana 1 = 223 unità
- Pera 1 = 222 unità
- Spinaci crudi un piatto = 182 unità

Per ulteriori informazioni:

Valentina Alfieri
Ufficio Stampa OSC Healthcare
tel. 02 43912386
fax. 02 700519125
cel. 346 0152728
e-mail: valfieri@oscbologna.com