



Spesa finanziata con l'aiuto finanziario dell'Unione Europea
(Art. 34 del Reg. UE n. 1308/2013 e Art. 50 del Reg. UE n. 2021/2115)



BENEFICI E VALORI NUTRIZIONALI DI FRUTTA E VERDURA

Il consumo di frutta e verdura è fondamentale per una dieta equilibrata e uno stile di vita sano. Questi alimenti sono ricchi di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti, che contribuiscono alla prevenzione di numerose malattie e al benessere generale dell'organismo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è consigliato consumare almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno per ottenere i massimi benefici per la salute.



Spesa finanziata con l'aiuto finanziario dell'Unione Europea
(Art. 34 del Reg. UE n. 1308/2013 e Art. 50 del Reg. UE n. 2021/2115)



BENEFICI E VALORI NUTRIZIONALI DI FRUTTA E VERDURA

BENEFICI DEL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

1. RICCHEZZA DI NUTRIENTI ESSENZIALI

Frutta e verdura forniscono vitamine essenziali come la vitamina C, A, K ed E, oltre a minerali come potassio, magnesio, calcio e ferro. Questi nutrienti supportano funzioni corporee vitali, tra cui la salute della pelle, il sistema immunitario, la formazione ossea e il metabolismo energetico. Ad esempio, il calcio è essenziale per la salute delle ossa e dei denti, mentre il magnesio aiuta la funzione muscolare e nervosa.

2. ALTO CONTENUTO DI FIBRE

Le fibre alimentari presenti in frutta e verdura favoriscono la digestione, migliorano la salute intestinale e contribuiscono a mantenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue. Inoltre, le fibre solubili, presenti in alimenti come mele, pere e avena, aiutano a ridurre il colesterolo cattivo (LDL), mentre le fibre insolubili, presenti in carote e cereali integrali, favoriscono il transito intestinale e prevengono la stitichezza.

3. PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI

Molti frutti e verdure sono ricchi di antiossidanti, come i flavonoidi, i polifenoli e i carotenoidi, che proteggono le cellule dai

danni ossidativi e riducono il rischio di malattie croniche, come il cancro e le patologie cardiovascolari. Alcuni studi dimostrano che il licopene, presente nei pomodori, può ridurre il rischio di tumori alla prostata, mentre i polifenoli presenti nei frutti di bosco hanno effetti anti-infiammatori.

4. RIDUZIONE DEL RISCHIO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Il consumo regolare di frutta e verdura è associato a una riduzione della pressione sanguigna e del colesterolo LDL, contribuendo alla salute del cuore e riducendo il rischio di ictus e infarto. Gli alimenti ricchi di potassio, come banane, spinaci e avocado, aiutano a regolare la pressione sanguigna e a prevenire ipertensione e problemi cardiovascolari.

5. SUPPORTO ALLA PERDITA DI PESO

Frutta e verdura sono alimenti a basso contenuto calorico ma ricchi di acqua e fibre, favorendo il senso di sazietà e aiutando a mantenere un peso corporeo sano. Inoltre, il loro elevato contenuto di acqua aiuta a mantenere il corpo idratato e a migliorare il metabolismo.

VALORI NUTRIZIONALI DI ALCUNI ALIMENTI CHIAVE

Mele: Ricche di fibre e vitamina C, favoriscono la digestione e il controllo del glucosio nel sangue.

Banane: Fonte di potassio, ottime per la salute muscolare e cardiovascolare.

Spinaci: Ricchi di ferro, acido folico e antiossidanti, essenziali per la produzione di globuli rossi e il sistema immunitario.

Carote: Fonte di beta-carotene, importante per la salute della vista e della pelle.

Pomodori: Contengono licopene, un potente antiossidante con effetti benefici sulla salute del cuore e nella prevenzione del cancro.

Agrumi (arance, limoni, pompelmi): Ricchi di vitamina C, fondamentali per il sistema immunitario, la produzione di collagene e l'assorbimento del ferro.

Frutti di bosco (mirtilli, lamponi, fragole): Elevato contenuto di polifenoli e antiossidanti, utili per migliorare la memoria e ridurre l'infiammazione.

Avocado: Ricco di grassi sani, vitamina E e fibre, promuove la salute del cuore e aiuta a mantenere la pelle elastica.

COME INTEGRARE PIÙ FRUTTA E VERDURA NELLA DIETA

- Consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, variando i colori per ottenere diversi nutrienti.
- Preferire prodotti freschi e di stagione per massimizzare i benefici nutrizionali.
- Utilizzare frutta e verdura come snack salutari tra i pasti, evitando cibi altamente processati.
- Aggiungere verdure a ogni pasto, come insalate, zuppe o contorni.
- Sostituire i dolci con frutta fresca o frullati naturali.

L'inserimento quotidiano di frutta e verdura nella dieta apporta numerosi benefici per la salute. La varietà e la stagionalità sono fondamentali per garantire un apporto equilibrato di nutrienti. Scegliere prodotti freschi e biologici, quando possibile, aiuta a massimizzare i loro benefici e a ridurre l'esposizione a pesticidi e sostanze chimiche nocive. Adottare una dieta ricca di frutta e verdura è un passo essenziale verso un benessere duraturo e una vita più sana. Investire nella propria alimentazione oggi significa costruire un futuro più sano e in equilibrio con il proprio corpo.

ORTOFRUTTA
EXPERIENCE

ITALIA ORTOFRUTTA OPENDAY

ITALIA ORTOFRUTTA – UNIONE NAZIONALE

Via Alessandria, 199/c - 00198 ROMA | Tel. 068551695 - 0685358339 | Fax. 068417810

Email segreteria: info@italiaortofrutta.it Posta certificata: italiaortofrutta@pcert.it

www.ortofruttaexperience.it | www.italiaortofrutta.it