

# LA FRUTTA E VERDURA: PREVENZIONE E CURA NELL'ERA DELLA LONGEVITÀ

## ANTIOSSIDANTI

**G**li antiossidanti, definiti in chimica agenti riducenti, sono molecole che rallentando o prevenendo l'ossidazione di altre molecole, riducono la produzione di radicali liberi, responsabili dell'avvio di reazioni a catena che danneggiano le cellule.

Negli organismi viventi i processi di ossidazione, pur essendo necessari, possono diventare molto pericolosi soprattutto quando il livello di antiossidanti è troppo basso e si rischia lo stress ossidativo che negli esseri umani, può comportare disturbi quali la caduta dei capelli e la calvizie, un precoce invecchiamento cutaneo, fino a ben più serie malattie neurodegenerative e diverse forme di tumore.

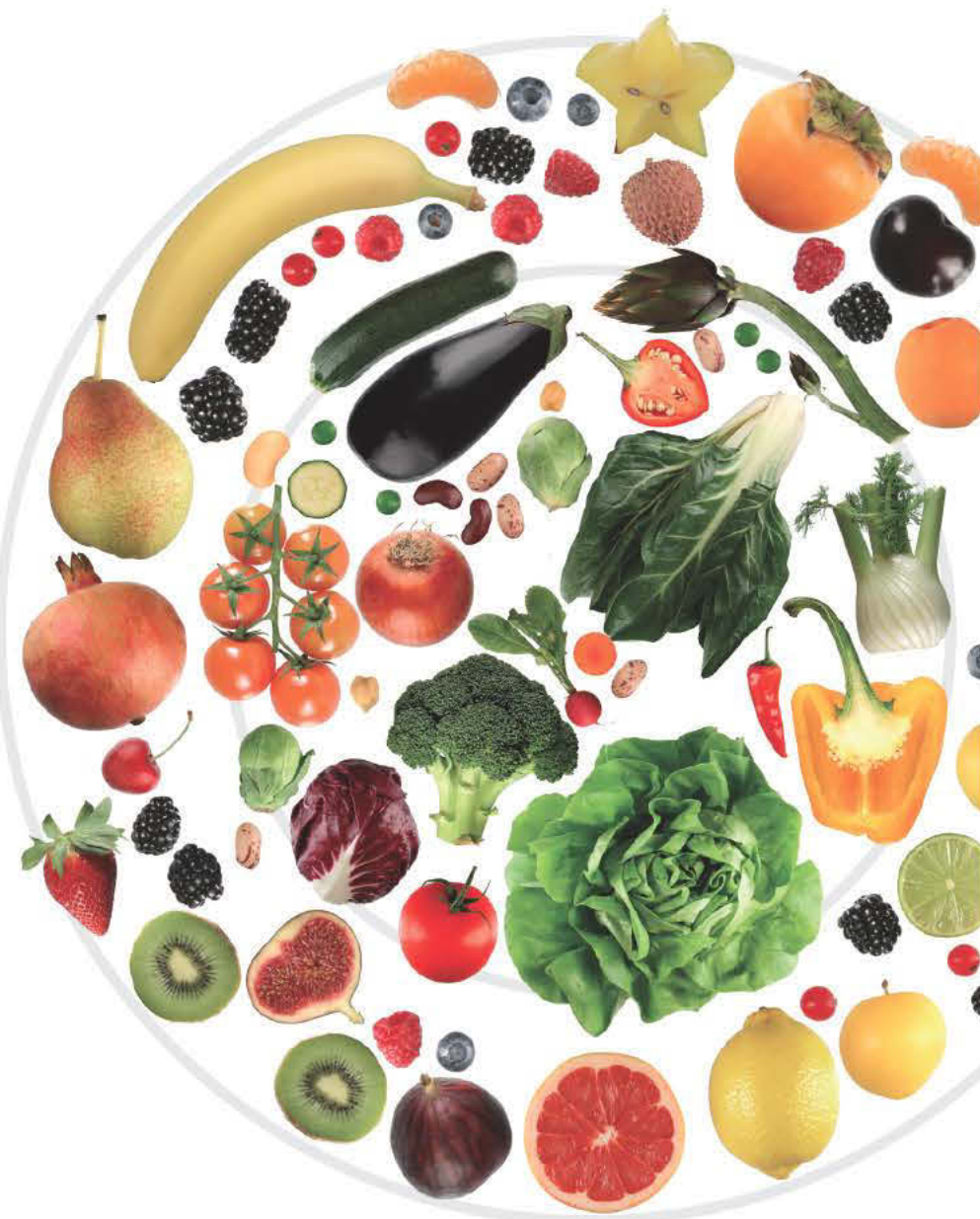
**Gli antiossidanti** possono essere distinti in due macrocategorie:

**antiossidanti endogeni**, ovvero sintetizzati direttamente dall'organismo, di cui fanno parte enzimi come la superossidodismutasi e la catalasi;

**antiossidanti esogeni**, assunti cioè attraverso gli alimenti tra cui vanno ricordate la vitamina C, la E e i carotenoidi.

La frutta e la verdura contengono una serie di potenti antiossidanti, che proteggono il nostro corpo. Tra questi sono certamente da menzionare:

- il **Beta-carotene**: è presente in molti frutti e ortaggi di colore arancione, tra cui le carote; inoltre alcune verdure a foglia verde, come spinaci e cavolo, sono ricchi di questa sostanza;



- la **Luteina**, conosciuta prevalentemente per i suoi effetti benefici sugli occhi, si trova in abbondanti quantità nelle verdure a foglia verde come spinaci e cavolo;

- il **Licopene** è un potente antiossidante abbondante nei pomodori;

- la **Vitamina C** è presente in molti frutti e verdure come le mele, le arance, l'ananas, le ciliegie, la papaya, le carote, il prezzemolo, il cavolo verde, i broccoli, i cavoli, gli spinaci e i pomodori;

- la **Vitamina E** è un potente antiossidante che si trova in verdure a foglia verde, come spinaci e broccoli;

- i **Polifenoli** si trovano nelle bacche e nell'uva così come in alcuni ortaggi.



**Il benessere richiede tre cose: una visione positiva della vita, una sana alimentazione e dei buoni geni. Non possiamo fare molto per quanto riguarda i geni che abbiamo ereditato dai nostri genitori, ma possiamo migliorare di molto la qualità della nostra alimentazione.**

Tutti i ricercatori concordano che, adottando costantemente un'alimentazione corretta e bilanciata, si può potenzialmente influire sulla qualità e sulla longevità della vita. Una dieta equilibrata si basa su un elevato consumo di frutta, verdura, cereali integrali e su moderate quantità di carni magre, pesce, noci e latticini. Cibi con elevati contenuti di grassi e zuccheri dovrebbero rappresentare la percentuale più piccola della nostra alimentazione.

Quasi ogni giorno nuove scoperte scientifiche ed evidenze cliniche promuovono i benefici di alcune scelte alimentari tra cui l'elevato e vario consumo di frutta e verdura.

Frutta e verdura ci offrono infatti un'impareggiabile gamma di elementi nutrizionali, come ad esempio micronutrienti antiossidanti essenziali, vitamine, minerali, fitonutrienti. Inoltre le migliaia di elementi nutrizionali che si trovano in frutta e verdura lavorano sinergicamente in modi che la scienza ha appena iniziato ad esplorare. Il messaggio è chiaro: abbiamo bisogno di integrare maggiormente la nostra alimentazione di tutti i giorni con frutta e verdura. Eppure, a causa dei ritmi della vita moderna, non è facile cambiare stile di vita.

Se al giorno d'oggi queste cose sono condivise, perché allora non mangiamo meglio? "Ho poco tempo." "E' troppo laborioso." "Non mi piace il sapore di quella verdura..." E, mentre scienziati e nutrizionisti continuano a scoprire sempre nuovi benefici nutrizionali di frutta e verdura, noi trascuriamo il problema anzi lo accantoniamo dimenticandoci dell'importanza della prevenzione nell'era della longevità.

L'Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la L'allungamento della vita aumenta progressivamente le nostre responsabilità personali nei confronti di noi stessi e della società in termini di salute e, laddove noi non arriviamo con i nostri scorretti comportamenti nutrizionali, ecco che arriva l'INTEGRAZIONE con i MULTIVITAMINICI in grado di fornirci ciò che ci serve per un'alimentazione completa e bilanciata. L'Istituto Nazionale per la Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha reso noto che il consumo medio di frutta e verdura in Italia nel 2011 era di 3 porzioni giornaliere contro le 5 raccomandate dall'OMS.

L'integrazione multivitaminica non è però sufficiente, occorre che venga assorbita correttamente dall'organismo e questo non sempre avviene in maniera ottimale. Oggi, in natura, esiste però una pianta, quella del **NONI** che garantisce proprio il miglior assorbimento. Il frutto del Noni, tra l'altro, è un nutraceutico; la sua componente nutrizionale, si basa su un ricco "compound" di carboidrati, proteine, aminoacidi, Vit. C, Vit. A e Selenio.

## 5+ AL GIORNO

La Commissione Europea concorda con l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandando "di adottare un'alimentazione nutrizionalmente ricca e bilanciata prevalentemente basata su una grande varietà di alimenti integrali di origine vegetale, e quindi di mangiare almeno 400-600g di diversi tipi di frutta e verdura, preferibilmente locale ogni giorno." Questa raccomandazione viene rinforzata attraverso campagne nazionali, da parte di enti preposti in ciascun paese in tutto il mondo, con lo slogan "5 al giorno per una salute migliore".

La ricerca scientifica ha provato che gli elementi nutrizionali contenuti in frutta e verdura ci proteggono dagli effetti potenzialmente dannosi dei radicali liberi, principali responsabili dello stress ossidativo, aiutandoci a mantenere la salute più a lungo.



**Dr. Michele Rosa**  
Specialista in medicina,  
nutrizione e traumatologia  
dello sport  
Vice Presidente F.M.S.I. Sicilia

[info@liposoluzione.it](mailto:info@liposoluzione.it)