

Notizia

Alimentazione

Verdura



Caldo: gli italiani combattono l'afa con frutta e verdura

In questa prima calda settimana di luglio si è registrato un aumento delle temperature in quasi tutta la penisola. A esclusione delle regioni del Nord, rinfrescate da temporali estivi, il Centro, le isole e il Sud sono stati avvolti da una nuova ondata di afa. Il clima torrido ha portato a un aumento del **consumo di frutta e verdura**. Gli italiani, infatti, ascoltano il saggio **consiglio degli esperti** e portano in tavola cibi freschi e di stagione per far fronte al caldo. A rivelarlo è la CIA, la Confederazione Italiana Agricoltori.

La **domanda di frutta e verdura**, nello specifico, sarebbe aumentata mediamente di oltre il 5%. Se gli italiani boccheggiano per le alte temperature, a respirare una boccata di ossigeno è dunque il comparto ortofrutticolo del Belpaese, duramente

colpito nei mesi scorsi dal calo dei consumi di frutta e verdura. Il settore aveva infatti subito perdite considerevoli nelle ultime settimane. Mentre la spesa per la frutta faceva registrare una flessione dell'1,5%, quella per gli ortaggi subiva un calo ancora maggiore, pari al 3,7%. Complessivamente la quantità di frutta e verdura venduta era diminuita dell'1,2%, mentre la spesa degli italiani nel reparto ortofrutta risultava in calo del 2,8%.

Secondo i dati diffusi dalla CIA, oltre all'aumento delle temperature, anche il **calo dei prezzi** ha inciso sull'incremento delle vendite di frutta e verdura. Gli italiani comprano soprattutto **frutta di stagione** a basso costo, come pesche, meloni, albicocche e ciliegie, e verdura per la preparazione di fresche insalate. Non a caso, i cibi freschi preferiti dagli italiani in questo periodo sono lattuga, pomodori, cetrioli e carote.

Sia al mare che in città, frutta e verdura sono la scelta giusta per **combattere il caldo** perché aiutano a reintegrare i sali minerali e l'acqua persa attraverso la sudorazione e proteggono la pelle dai danni del sole. Inoltre il consumo di prodotti ricchi di betacarotene, come le carote, dona un colorito sano e naturalmente dorato senza i rischi associati all'abbronzatura. Se è vero che consumare frutta e verdura è l'ideale per affrontare l'aumento delle temperature, è bene però non farsi tentare dalla tentazione di farne ampie scorte. Meglio acquistare la frutta giornalmente per evitare sprechi e preferire meloni, angurie e altri prodotti ortofrutticoli che si conservano più a lungo.

:
|

7 luglio 2014