



NUTRIZIONE



Frutta e verdura, le «cinque» porzioni sono la dose perfetta



Una recente ricerca ha verificato che andare oltre le attuali raccomandazioni non comporta, di fatto, ulteriori vantaggi. Ecco come calcolare le quantità giuste



di Elena Meli



Mangiare tanta frutta e verdura fa bene, lo sappiamo ormai tutti, ma qual è la quantità ideale? Le cinque porzioni al giorno raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, o magari qualcosa di più per aumentare l'effetto protettivo?

Stando a uno degli studi più ampi e rigorosi mai condotti sul tema, pubblicato sul *British Medical Journal*, le cinque porzioni quotidiane sembrano davvero la dose perfetta per garantirci tutti i benefici dei vegetali: per ogni ragione la sopravvivenza si allunga, ma ci sarebbe una soglia oltre la quale non si avrebbe alcun effetto protettivo in più.

Le 16 ricerche

«Abbiamo analizzato i risultati di 16 ricerche che hanno coinvolto poco meno di 850 mila persone - spiega Frank Hu, del Dipartimento di nutrizione ed epidemiologia dell'Università di Harvard, autore dello studio -. I risultati mostrano che per ciascuna porzione di frutta o verdura scende del 5 per cento la probabilità di morte per tutte le cause, e del 4 per cento quella per malattie cardiovascolari, come infarti e ictus. «Il merito - afferma il ricercatore- è quasi certamente degli antiossidanti contenuti nei vegetali, come vitamina C, carotenoidi e flavonoidi, che prevengono l'ossidazione del colesterolo nelle arterie e aumentano la sintesi di sostanze che inibiscono l'aggregazione delle piastrine, diminuendo il rischio di formazione di placche aterosclerotiche. «Inoltre, - precisa Frank Hu - la frutta e la verdura sembrano in grado di ridurre il tono vascolare e, di conseguenza, la pressione arteriosa; per di più frutta e verdura sono ricche di minerali come il magnesio e il potassio che sono associati a una riduzione della mortalità». Viste le doti dei vegetali, viene da pensare che più se ne mangia meglio è. Ma i nuovi dati, raccolti su un numero molto ampio di casi, indicano, come già accennato, che non serve esagerare. «Oltre le cinque porzioni non pare esserci un incremento dei vantaggi rispetto a sopravvivenza e a rischio di sviluppare malattie come infarti, ictus o tumori.

Benessere mentale

C'è, insomma, una sorta di tetto ai benefici ottenibili. Le raccomandazioni delle linee guida internazionali sono perciò valide e sufficienti: basta riuscire a sommare cinque "dosi" di vegetali al termine della giornata, spiegano gli autori dello studio

Per di più, una ricerca inglese ha appena dimostrato che le 5 porzioni sono perfette anche per migliorare il benessere mentale: chi mangia frutta o verdura una sola volta al giorno ha un buono stato mentale nel 6 per cento dei casi, chi consuma le prescritte cinque porzioni lo ha nel 34 per cento dei casi.

Come calcolare le porzioni

In concreto, come si arriva alle cinque “dosi” raccomandate? Le indicazioni consigliano di consumare 3 porzioni di frutta e 2 di verdura ogni giorno, invertendo però le quantità se si sta cercando di dimagrire oppure se si ha la glicemia alta, visto l'elevato contenuto di zuccheri semplici della frutta: il totale, comunque dovrebbe essere di almeno 400 grammi quotidiani di vegetali. Calcolare le porzioni peraltro è relativamente semplice: nel caso della frutta una “dose” equivale all'incirca a 100-150 grammi e, quindi, a una mela, una pera, una pesca, un'arancia intera, oppure due,tre frutti piccoli come potrebbero essere albicocche o susine. Una porzione di verdura corrisponde invece a circa 50 grammi nel caso la si consumi a crudo (come quando si tratta di insalata o di finocchi in pinzimonio), se invece ci si riferisce alla verdura cotta per raggiungere la quantità desiderata e consigliata occorre calcolarne circa 250 grammi a crudo vista la perdita di peso, sotto forma di liquidi, che comporta la cottura.