

Tumori: frutta e verdura per prevenirli. Al via la campagna "Nutritevi dei colori della vita"

Scritto Da Francesca Biagioli  Creato 23 Gennaio 2015

 **Mi piace** **Condividi**



 Voto 96% (5 Voti)



Noi già lo sappiamo: **mangiare molta frutta e verdura**, fresca e di stagione non solo ci fa sentire più energici e in forma ma **contribuisce a tenere lontane diverse malattie tra cui i tumori**. Adesso per sottolineare questo concetto è stata lanciata una vera e propria campagna, "*Nutritevi dei colori della vita - I 5 colori del benessere*", che si propone appunto di promuovere un consumo maggiore di questi alimenti.

A ideare l'iniziativa, che **andrà avanti fino al 2017**, è stata l'Unione nazionale organizzazioni produttori ortofrutticoli, agrumai e frutta a guscio (**Unaproa**) che si avvale del cofinanziamento del ministero delle Politiche agricole e dell'Unione europea.

Qualità e varietà sono le parole chiave da tenere sempre bene a mente quanto si acquistano frutta e verdura. **Una scelta divertente e semplice** da fare quando si va al mercato è **quella basata sui colori**, grazie infatti alla presenza di diversi polifenoli e flavonoidi, gli ortaggi e la frutta

possono variare dal rosso al verde, dal bianco al giallo/arancio fino al blu/viola. **Ogni colore rappresenta alcune proprietà e quindi alternandoli possiamo assicurarci tantissimi nutrienti e sostanze benefiche per il nostro organismo.**

Secondo **Ambrogio De Ponti, presidente di Unaproa**, nel nostro paese si consumano però ancora troppo poco ortaggi e frutta:

"Gli italiani consumano in media 360 grammi di frutta e verdura al giorno, una quantità insufficiente rispetto alle quantità consigliate dall'Oms, almeno 500 grammi al di. Negli ultimi dieci anni i consumi pro-capite ortofrutticoli sono in picchiata, -18%, anche per l'errata correlazione tra frutta e carovita. Invece la frutta di stagione non è cara, anzi. In media per un consumo annuo individuale di 137 Kg di frutta e verdura ogni italiano spende in totale 200 euro l'anno. E non solo guadagna in salute. Dà un sostegno diretto a un comparto produttivo che crea posti di lavoro in tutte le regioni, da Nord a Sud. E fa scendere la spesa sanitaria. La campagna vuol far diventare più modaiolo far merenda con una macedonia e nutrirsi con i cinque colori di benessere".

Concorde con l'idea che maggiori quantità di frutta e verdura siano sinonimo di benessere si è mostrato Carlo La Vecchia, epidemiologo dell'Università di Milano che ha sottolineato come **una semplice porzione in più di questi alimenti al giorno può far diminuire fino al 20% il rischio di incorrere in malattie cardiovascolari e tumori**, in particolare quello dell'apparato digerente.