



Frutta e verdura proteggono dal cancro

Inserire una porzione in più di frutta e verdura nella dieta di ogni giorno è un'assicurazione per la vita e fa bene all'economia del Paese. È quanto affermato nella conferenza stampa organizzata a Roma da Unaproa (Unione nazionale tra le organizzazioni dei prodotti Ortofrutticoli, Agrumai e di Frutta in Guscio) per presentare la nuova campagna **“I cinque colori della vita”**, cofinanziata dall'Unione europea e dal ministero delle Politiche agricole (Mipaaf) per il triennio 2015-2017.

“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 dì. – Ha sottolineato il presidente di Unaproa, Ambrogio De Ponti – 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“.

Frutta e verdura sono infatti elementi fondamentali della nostra dieta: veri garanti di un corretto e salutare stile di vita, apportano benessere all'organismo e proteggono dalle principali patologie cardiovascolari e tumorali. Basta una porzione giornaliera in più di ortofrutta per far scendere a livello individuale del 10%-20% il rischio di contrarre **malattie cardiovascolari** e **tumori** dell'apparato digerente. Ma non solo, come ha spiegato Carlo La Vecchia, epidemiologo dell'Università di Milano, nel suo intervento *“la spesa sanitaria ammonta a 150 miliardi di euro l'anno (dei quali 111 miliardi a carico Ssn) di cui 10 miliardi solo per la cura dei casi di tumore. Ipotizzando un incremento del consumo di frutta e verdura di 200 grammi quotidiani, rispetto al consumo attuale, è possibile ottenere una diminuzione della prevalenza dei tumori (-10%), con un risparmio che può arrivare a circa un miliardo di euro annui, solamente per le forme tumorali, che poi rappresentano una delle più frequenti cause di morte in Italia, seconda solo alle malattie del sistema circolatorio.”*

La campagna Unaproa si dimostra dunque occasione di buon utilizzo della risorse europee, *“perché l’educazione alimentare è fondamentale per il rilancio del comparto e la salute degli italiani”* ha sottolineato Luca Bianchi, capo dipartimento del Mipaaf.

Pietro Migliaccio, presidente della società italiana di Scienza dell’alimentazione, nell’ambito della campagna propone così **“Il lunedì dei cinque colori”**: si tratta di una dieta da 700 calorie, da seguire una volta la settimana.

IL LUNEDÌ DEI 5 COLORI

Colazione: una macedonia di frutta fresca con noci

Metà Mattina: una spremuta di melagrana o di pompelmo o di arancia

Pranzo: un’insalata di lattuga, radicchio, funghi e mele oppure un’insalata di finocchi e arance

Pomeriggio: un centrifugato di carote e mele, in alternativa una macedonia di mirtilli e lamponi

Cena: scarola cotta con pinoli oppure cavolfiori al vapore con limone