



BENESSERE

Frutta, verdura e benessere, la scienza approva!

25 gennaio 2017 · di [Federico Passarelli](#)

Mangiare frutta e verdura è il modo più sano e naturale per restare in forma e in salute: lo conferma anche la scienza, con due studi sul benessere alimentare!

Frutta, verdura, legumi, cereali, semi, spezie e tanti altri prodotti vegetali e naturali sono sempre più sotto i riflettori della scienza!

Negli ultimi anni si è registrato un'incremento importante di persone attente alla propria alimentazione: sono aumentate nei supermercati le referenze biologiche e sono entrate nuove categorie di prodotti vegani o vegetariani.

Durante le pause pranzo è sempre più richiesto il piatto d'insalata o il panino vegetariano, che ormai hanno una spiccata dignità e una vasta gamma di abbinamenti, anche molto gourmet!

La caratteristica che accomuna i prodotti di questa nuova ondata di salutismo è quella di essere composti, nella stragrande maggioranza delle volte, con ingredienti a base di frutta e verdura, alimentando così il loro ruolo positivo per il proprio benessere fisico.

Inoltre, secondo l'infografica di [FeelGood](#), sembra che il target dei consumatori attenti alla salute e al benessere del proprio corpo siano quelli della generazione "baby boom" (69%) e "generazione X" (49%).

Ciò spiega anche perché i prodotti come frutta, verdura (specialmente quando sono a marchio biologico) risultano avere un prezzo molto maggiore dei loro simili.



I ricercatori dell'**Università di Cambridge** hanno effettuato uno **studio molto importante**: [consumare frutta e verdura riduce il rischio di malattie cardiovascolari nei soggetti diabetici.](#)

I dati hanno confermato che l'aumento di assunzione di frutta e verdura dopo la diagnosi di diabete riduce i fattori di rischio di malattie cardiovascolari.

I pazienti hanno aumentato sia la quantità sia la varietà di frutta e verdura consumate nel primo anno, per poi mantenere costante la varietà di ortofruttili consumati, mentre hanno diminuito le quantità assunte.

Questi risultati confermano che promuovere il consumo di frutta e verdura per avere benefici diventa ancora più importante per tutti quei soggetti a rischio come le persone diabetiche.

I ricercatori dell'**Università Federico II di Napoli** hanno, invece, evidenziato che [i germogli di ravanella e fagiolo mung hanno un alto valore nutrizionale e nutraceutico.](#)

Dai risultati è emerso che i più elevati contenuti di proteine, fosforo e potassio sono stati rilevati nei germogli di ravanella, che hanno inoltre mostrato una maggiore attività antiossidante idrofila (HAA, +185%) e lipofila (LAA, +95%) rispetto alle altre specie di germogli.

Il potenziale valore bioattivo dei germogli di ravanella e del fagiolo mung rende queste specie importanti alimenti per una dieta umana funzionale.