

## Salute&Benessere

# Frutta e verdura un toccasana anche per l'umore

In sole due settimane migliora benessere psicologico

Redazione ANSA ROMA 13 febbraio 2017 15:35



ROMA - Frutta e verdura non solo fanno bene alla salute dal punto di vista fisico ma sono un toccasana anche per l'umore. Aumentarne il consumo migliora il benessere psicologico in poco tempo, bastano due settimane.

È quanto emerge da uno studio neozelandese, dell'Università di Otago, pubblicato sulla rivista Plos One. Gli studiosi hanno preso in esame 171 persone, di età compresa tra i 18 e i 25 anni, che consumavano poca frutta e verdura. Sono stati divisi in tre gruppi, uno dei quali di controllo, e i ricercatori hanno svolto, in 14 giorni, due tipi di interventi che li hanno visti coinvolti: il primo con dei messaggi di testo che ricordavano, tramite il cellulare, di mangiare più frutta e verdura e con dei voucher prepagati per incentivarne il consumo, il secondo che prevedeva invece la fornitura diretta di due porzioni giornaliere in più di ortaggi e frutta fresca (carote, kiwi, mele e arance).

Dai risultati è emerso che tra i partecipanti che erano stati inseriti in quest'ultimo gruppo, a cui cioè erano state date in maniera diretta frutta e verdura, non solo il consumo di questi alimenti aumentava ma migliorava anche il benessere psicologico, rilevato tramite test appositi

o riportato, in particolare per quanto riguarda vitalità e motivazione. Inoltre, chi era in questo gruppo tendeva a consumare più ortaggi e frutti crudi rispetto agli altri, che avevano ricevuto solo dei reminder o degli incentivi al consumo, che invece sceglievano più di frequente di cuocerli o mischiarli ad altri ingredienti.

**RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA**