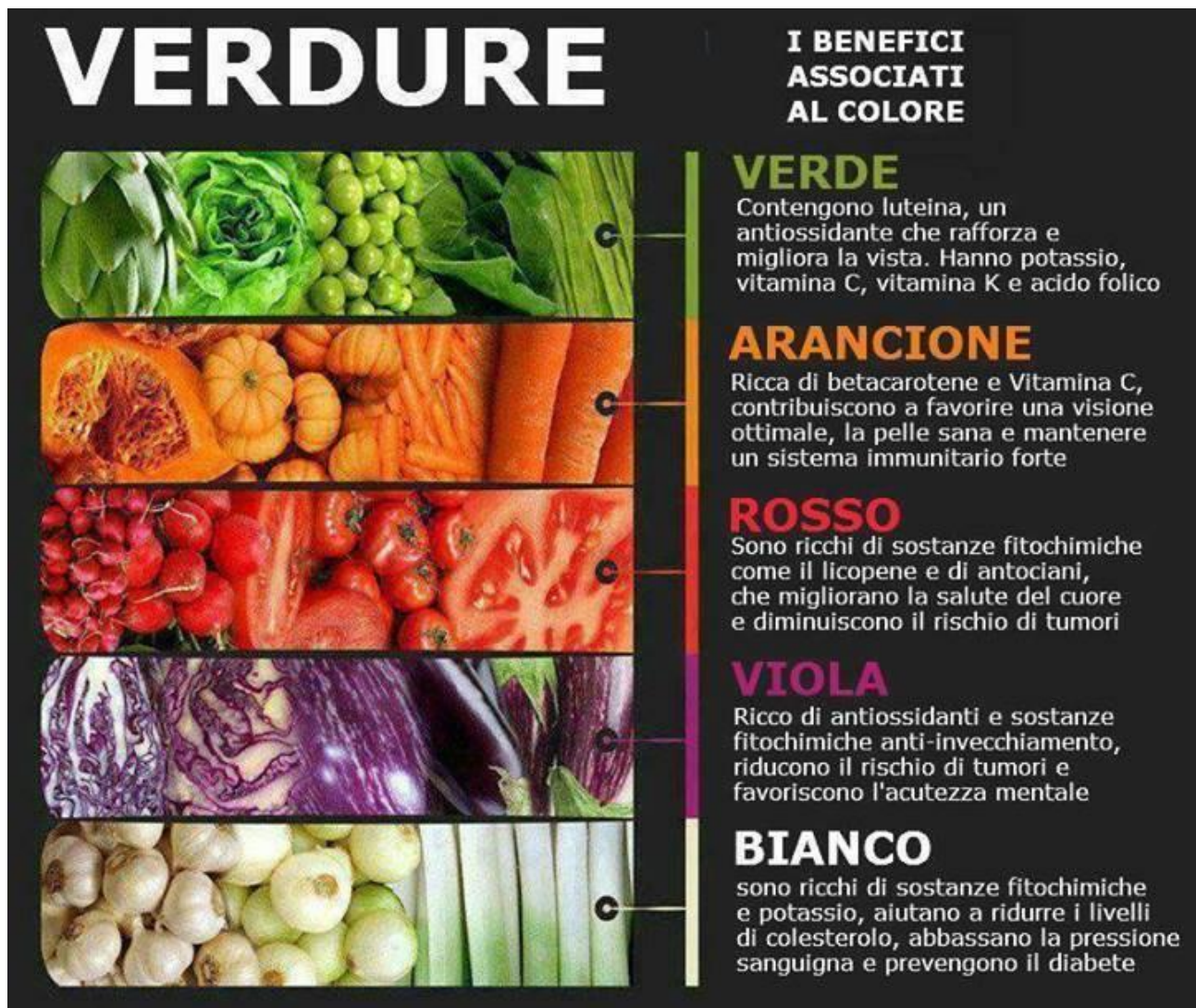


Alimentazione

Frutta e verdura? Mangiane di tutti i colori

Bianco, rosso, verde, giallo-arancione, blu e viola: scopri le proprietà delle diverse tinte dei vegetali, un arcobaleno che protegge la tua salute e previene tumori, invecchiamento, ipertensione...



VERDURE

I BENEFICI ASSOCIATI AL COLORE

VERDE
Contengono luteina, un antiossidante che rafforza e migliora la vista. Hanno potassio, vitamina C, vitamina K e acido folico

ARANCIONE
Ricca di betacarotene e Vitamina C, contribuiscono a favorire una visione ottimale, la pelle sana e mantenere un sistema immunitario forte

ROSSO
Sono ricchi di sostanze fitochimiche come il licopene e di antociani, che migliorano la salute del cuore e diminuiscono il rischio di tumori

VIOLA
Ricco di antiossidanti e sostanze fitochimiche anti-invecchiamento, riducono il rischio di tumori e favoriscono l'acutezza mentale

BIANCO
sono ricchi di sostanze fitochimiche e potassio, aiutano a ridurre i livelli di colesterolo, abbassano la pressione sanguigna e prevengono il diabete

La salute sta dentro un arcobaleno di frutta e verdura. Perché se è importante la quantità di ortaggi mangiati ([cinque porzioni al giorno](#), come raccomanda l'Organizzazione mondiale della sanità), altrettanto essenziale è la varietà. E un metodo facile per fare il pieno di tutte le proprietà di frutta e verdura è scegliere in base ai colori.

«È stato provato che le proprietà benefiche di frutta e verdura vanno ricondotte anche a un gruppo di composti organici esclusivi dei vegetali: i phytochemical, cioè i pigmenti [antiossidanti](#). Sono loro che, catturando l'energia dei raggi solari, conferiscono il colore all'ortaggio: giallo brillante e viola scuro, arancio intenso o blu notte. E sono loro gli agenti fondamentali per la protezione dell'organismo da tumori, invecchiamento, problemi cardiovascolari o della vista».

Ogni tinta ha la sua azione protettiva. Le famiglie di colori sono cinque: rosso, giallo/arancio, verde, blu/viola, bianco. Ti basterà consumare nell'arco della settimana frutta, ortaggi e verdure appartenenti alle cinque tinte per trarne tutti i benefici. L'ideale è inserire cinque porzioni giornaliere nella tua dieta, due di frutta e tre di verdura (non necessariamente dei cinque colori nell'arco delle 24 ore).

BIANCO: QUERCETINA. Cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mela o pera, porro, ossia i vegetali di colore bianco, rinforzano il tessuto osseo e aiutano i polmoni. Il loro particolare phytochemical è la quercetina, attiva nella prevenzione dei tumori. Sono inoltre ricchissimi di [fibra](#), sali minerali, in particolare [potassio](#) (tra l'altro valido contro l'[ipertensione](#)), e vitamina C. La loro componente in isotiocianati ti dà una mano importante contro l'invecchiamento cellulare. In particolare, mela e cipolla contengono potenti antiossidanti (flavonoidi), da cui traggono beneficio soprattutto i polmoni e le ossa. «[Aglione](#), [cipolla](#) e porro, con l'allilsolfuro, un composto che contiene zolfo ed è responsabile del caratteristico odore di questi vegetali, sono invece un valido aiuto per il benessere delle coronarie e rendono più fluido il sangue» infine, sono una delle principali fonti di selenio, utile contro ipertensione, anemie e certi tumori.

ROSSO: LICOPENE E ANTOCIANINE. Il colore di pomodoro barbabietola o anguria è indice della presenza rilevante di due phytochemical: il licopene e le antocianine. «Il primo è efficace nella prevenzione dei tumori [al seno](#) e [alle ovaie](#) delle donne e in quello [alla prostata](#) degli uomini», continua Del Balzo, «le seconde sono utili per le patologie dei vasi sanguigni, per chi soffre di fragilità dei capillari, per l'[aterosclerosi](#) causata dall'eccesso di colesterolo e per inibire la formazione di trombi, dovuta all'aggregazione delle piastrine del sangue. Le antocianine possono avere effetti positivi anche sulla vista. Il licopene abbonda nei pomodori maturi e soprattutto cotti (la classica passata): è un nemico giurato dei radicali liberi. Mentre fragole e [ciliegie](#) forniscono buone dosi di carotenoidi, utili nella prevenzione di tumori, [ictus](#), [cataratta](#), invecchiamento. Fragole e arance rosse, inoltre, sono ricche di vitamina C, un antiossidante indispensabile anche nella formazione del collagene e capace di stimolare le difese immunitarie».

VERDE: CLOROFILLA E CAROTENOIDI. Lattuga, zucchine, asparago, basilico, carciofo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cime di rapa, rughetta, capperi, broccoli, spinaci... Tutti verdi e tutti contenenti due phytochemical: clorofilla e carotenoidi, protettivi per tumori e patologie delle coronarie. Trovi anche il [magnesio](#), importante per il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, per la [pressione arteriosa](#), per la trasmissione degli impulsi nervosi, per l'assorbimento di calcio, fosforo, sodio, potassio. «Anche nelle verdure e nei frutti di colore verde ci sono i carotenoidi, importanti per gli occhi, per lo sviluppo delle cellule epiteliali e validi alleati contro l'invecchiamento», dice Del Balzo. «Ma soprattutto il colore verde segnala che si è in presenza di [acido folico](#) e folati, sostanze fondamentali per prevenire, durante la gravidanza, la spina bifida del piccolo». Broccoli, prezzemolo e kiwi sono anche ricchi di vitamina C.

GIALLO E ARANCIO: BETACAROTENE. Mandarino e [pompelmo](#), limone e [carota](#), kaki e melone, nespola e pesca si distinguono per il phytochemical betacarotene, precursore della vitamina A, che agisce nella crescita, riproduzione e mantenimento dei tessuti (interessando in pratica l'intero organismo), nella funzione immunitaria e nella visione. Tutti i vegetali giallo-arancio hanno un effetto protettivo contro tumori e patologie cardiovascolari e sono validi antiossidanti, essendo ricchi di flavonoidi, che catturano i dannosi radicali liberi dell'ossigeno. L'[arancia](#), che con limone e peperone contiene alte dosi di vitamina C, è anche una miniera di antocianine, con spiccate proprietà antinfiammatorie, antitumorali e anticoagulanti.

BLU E VIOLA: ANTOCIANINE. Frutti di bosco, fichi e melanzane. Ma anche prugne, radicchio e uva nera. I cibi della famiglia blu/viola diminuiscono il rischio di tumori e problemi vascolari ma

soprattutto, grazie alle antocianine, mettono al riparo l'organismo dalla fragilità dei capillari e dall'eccesso di [colesterolo](#), e mantengono fluida la circolazione del sangue, prevenendo l'ictus. Ribes e radicchio sono ricchi di vitamina C, e il radicchio anche di betacarotene e di potassio, protettore del tessuto osseo. «I mirtilli prevengono anche le infezioni delle vie urinarie (come la cistite) e apportano fibra di tipo solubile, che tra l'altro è utile per incrementare la benefica flora microbica, amica della funzione intestinale», dice Del Balzo. La fibra aiuta anche l'assorbimento degli altri nutrienti. Le melanzane contengono molto magnesio.