

Consumare più frutta e verdura allunga la vita: lo dice uno studio del ministero della Salute

Non solo migliorano il benessere e la qualità della vita, ma frutta e verdura aiutano anche a contrastare l'insorgenza di malattie croniche non trasmissibili. A sostenere il consumo è uno studio pubblicato dal ministero della Salute che si basa su numerose ricerche condotte anche a livello mondiale. Il documento riporta numerosi testi scientifici che sostengono la necessità di un adeguato apporto nella dieta di frutta e ortaggi. Le conclusioni a cui arrivano le ricerche è che il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti delle malattie cronicodegenerative, con particolare riguardo per le malattie cardiovascolari e i tumori. Portare a tavola quantitativi adeguati di frutta e ortaggi aiuta anche nella prevenzione per il cancro. E le diete a basso contenuto di frutta e verdura sono ritenute tra i principali fattori di rischio alimentare. Un maggiore consumo di frutta e verdura è associato a un ridotto rischio di mortalità per tutte le cause e, in particolare, per le malattie cardiovascolari. A svolgere questa importante azione di prevenzione è il mix di una serie di elementi contenuti nell'ortofrutta, dall'alto contenuto di acqua e fibra, alla bassa densità calorica e all'elevato potere saziante ma soprattutto all'apporto di vitamine, minerali e molecole bioattive determinanti per la protezione della salute. E l'aspetto rilevante è che non si possono sostituire frutta e ortaggi con gli integratori. Insomma l'invito è che più se ne mangia e meglio è. In ogni caso i quantitativi suggeriti sono di più di 500 grammi al giorno. Lo studio ha lanciato anche l'allarme sull'apporto nelle diete degli adolescenti che negli ultimi dieci anni avrebbero ridotto il consumo di ortofrutta con una allarmante tendenza a ulteriori flessioni. Un fenomeno riscontrato sia nei Paesi europei che extraeuropei. Da qui dunque le necessità di diffondere il modello alimentare della Dieta Mediterranea che ha uno dei capisaldi nella frutta e verdura. Il documento del ministero della Salute sottolinea infatti come sia stato dimostrato che una maggiore aderenza al regime dietetico mediterraneo si associ a un miglioramento dello stato di salute e a una conseguente significativa riduzione della mortalità totale (-9%), della mortalità per malattie cardiovascolari (- 9%), dell'incidenza di mortalità per cancro (-6%) e dell'incidenza della malattia di Parkinson (- 13%) e di Alzheimer (-13%). E' salutare dunque portare a tavola almeno 400 grammi di frutta e verdura. Non meno di 5 porzioni al giorno di prodotti freschi che non abbiano subito lunghi viaggi. Bene anche i prodotti della Quarta Gamma. Bisogna dunque seguire le indicazioni che da anni fornisce la Coldiretti che sostiene la necessità di preferire nelle scelte frutta e ortaggi, rigorosamente di stagione e a chilometro zero che mantengono intatte tutte le proprietà nutrizionali e qualitative.?