



Frutta e verdura: lo sapevi che...

Quasi nessuno contraddice l'idea che frutta e verdura offrano benefici per la salute e che riducano il rischio di alcune malattie croniche. Ma forse ti è capitato di rinunciare a riempire il carrello di coloratissimi vegetali per i dubbi che a volte sorgono a causa di articoli di giornale o di discussioni tra amici.

Cerchiamo di sfatare qualche mito rispondendo ad alcune domande frequenti.

La frutta mi fa male perché contiene zucchero?

Lo zucchero (un carboidrato semplice) ha una così cattiva reputazione che alcuni temono anche gli alimenti che contengono *zuccheri naturali*, in particolare la frutta. Ricerche sull'effetto deleterio del consumo di zuccheri aggiunti agli alimenti abbondano, ma **lo zucchero naturalmente presente nel cibo non sembra essere dannoso**. Al contrario, molti studi mostrano ad esempio che il consumo di frutta è associato ad un rischio minore di malattie cardiovascolari, ipertensione e diabete di tipo 2.

Alcuni tipi di frutta, come cocomero (anguria) e uva, hanno un alto *indice glicemico*, un indicatore che misura la velocità con cui un alimento fa aumentare lo zucchero nel sangue (glicemia), ma questa informazione da sola non dice molto. È meglio infatti valutare il *carico glicemico*, che prende in considerazione indice glicemico e quantità totale di carboidrati in una porzione di alimento. Siccome cocomero e

uva hanno un quantitativo di carboidrati per porzione abbastanza basso, anche il loro *carico glicemico* risulta essere basso.

In generale, **la maggior parte della frutta fresca o surgelata, intera, ha un basso carico glicemico**.

La frutta mangiata intera, inoltre, è in grado di saziare in modo naturale, mentre alimenti trasformati dall'industria con dolcificanti o zuccheri aggiunti, tendono a non dare sazietà ed è facile quindi eccedere nel consumo.

Immagina ad esempio con che velocità si riesce ad ingurgitare una lattina di bibita gassata (330 ml) che contiene 40 grammi di zucchero raffinato, qualche colorante ed acqua. Pensa invece quanto tempo ci vuole per masticare una intera mela, che contiene solo 13 grammi di zucchero naturale, ma che contiene anche fibra, vitamine, antiossidanti ed acqua. Masticare la mela dà sazietà, bere una bibita in genere invoglia a berne un'altra.

Il messaggio

La frutta contiene zucchero naturale e molti altri nutrienti benefici ed è quindi un componente della dieta quotidiana sano, nutriente e saziante.

Frutta e verdure surgelate sono meno ricche in nutrienti?

La risposta è: dipende... Dipende dal tipo di prodotto, da come è stato trasformato e di quali nutrienti parliamo. In generale, i vegetali freschi, raccolti nel momento ottimale della maturazio-



ne, offrono il massimo dal punto di vista delle vitamine e dei minerali e sono più buoni, ma poco dopo la maturazione questi nutrienti iniziano a degradarsi. Più tempo passa dal momento della raccolta al momento del consumo, minore sarà il quantitativo di nutrienti presenti.

La refrigerazione può rallentare questo processo, ma anche così alcuni tipi di frutta, altamente deperibili come ad esempio le bacche (lamponi, mirtilli, ecc.) durano circa una settimana, prima che inizino a comparire cambiamenti visibili di colore, consistenza e sapore, tutti fenomeni legati anche al quantitativo di nutrienti presenti.

Per conservare più a lungo i prodotti, l'inscatolamento e la surgelazione permettono di preservare i nutrienti meglio che la semplice refrigerazione.

Questi trattamenti inizialmente fanno perdere dei nutrienti, ma poi il prodotto rimane stabile per un periodo più lungo rispetto al prodotto fresco.

Generalmente la surgelazione determina una perdita media del 50% della vitamina C (tra 10 e 90%) e l'inscatolamento una perdita media del 60% (tra 8 e 90%): la variabilità è alta e dipende dal tipo di trattamento



applicato, dalle condizioni di conservazione e dal tipo di prodotto. Gli asparagi per esempio perdono circa il 30% della vitamina C durante l'inscatolamento, ma solo il 10% dopo scottatura e surgelazione. A temperatura ambiente i piselli freschi perdono circa il 50% della vitamina C in una settimana e gli spinaci possono perderla tutta!

Il messaggio

A meno che frutta e verdura non siano mangiati immediatamente dopo il raccol-

consumare la frutta intera offre una sazietà più duratura e un aiuto al controllo delle calorie.

Negli smoothies spesso vengono aggiunti altri ingredienti (latte, yogurt, altri succhi di frutta, dolcificanti, semi, proteine in polvere), che alzano il valore calorico della bevanda; se nella preparazione si utilizza solo frutta, le calorie possono comunque essere elevate se la porzione è eccessiva o se si usano banane o avocado, più calorici di altri frutti.

“ il consumo di succhi di frutta è stato messo in relazione ad un maggior aumento di peso e ad un rischio maggiore di sviluppare diabete di tipo 2 ”

to, al momento del consumo avranno sicuramente un minor quantitativo di nutrienti rispetto al momento iniziale. I prodotti surgelati o in scatola possono contenere un quantitativo maggiore di nutrienti rispetto al prodotto fresco, se questo viene conservato troppo a lungo o in modo inappropriato. Nonostante queste perdite, frutta e ortaggi sono una insostituibile fonte di moltissimi nutrienti.

Per ottenere il massimo dei nutrienti, consuma i prodotti freschi entro pochi giorni e quando scegli prodotti inscatolati o surgelati, scegli prodotti al naturale, che non includano sale aggiunto, zucchero o altri ingredienti e additivi.

Smoothies (frullati) e succhi di frutta vanno bene tanto quanto frutta e vegetali interi?

Smoothies, frullati, succhi e spremute sono graditi da adulti e bambini. Se fai fatica a masticare le porzioni di frutta e verdura raccomandate tutti i giorni per mantenerti in buona salute, potresti essere tentato di berle. Ti sarai chiesto: fanno bene nello stesso modo?

Se tutto il frutto o il vegetale (buccia e polpa) è utilizzato per fare la bevanda, allora si conservano sia la fibra che i nutrienti: in questo caso il prodotto è confrontabile con l'intero frutto o vegetale di origine.

Smoothies e frullati possono offrire nutrienti di alta qualità, se si utilizzano prodotti di partenza molto freschi. Tuttavia,

I succhi ottenuti con l'estrattore e i succhi confezionati (anche quelli con indicato 100% frutta) sono carenti in fibra e in alcuni nutrienti che vengono in parte persi durante la preparazione. **Non avendo la fibra, si digeriscono velocemente, non danno sazietà e possono causare picchi di glicemia che risvegliano il senso di fame poco dopo aver finito di berli.**

In una giornata calda, è facile ingerire parecchie centinaia di calorie bevendo succhi di frutta.

Non a caso il consumo di succhi di frutta è stato messo in relazione ad un maggior aumento di peso e ad un rischio maggiore (21% in più) di sviluppare diabete di tipo 2.

Il messaggio

Frutta e verdure intere sono la scelta migliore.

Frullati e smoothies che utilizzano frutta e vegetali di buona qualità, senza aggiunta di dolcificanti, se serviti in piccole porzioni, possono essere di aiuto per chi altrimenti consuma poca frutta e verdura, ma non dovrebbero sostituire tutti i giorni frutta e ortaggi interi.

Succhi di frutta: è facile berne in eccesso. Soprattutto chi ha problemi di peso, è bene che limiti il consumo ad un solo piccolo bicchiere al giorno.

Tradotto e adattato da:

Nutrition sources, Harvard. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/common-questions-fruits-vegetables/>

