



## Frutta e verdura

La difesa della nostra salute inizia a tavola. Diversi nutrizionisti sostengono che la frutta e le verdure dovrebbero costituire almeno la metà del nostro cibo quotidiano. Recenti studi hanno documentato che è importante la quantità, ma anche variare la scelta della frutta e delle verdure che assumiamo. Alcune indagini pubblicate su riviste americane hanno evidenziato che se si consumassero molte verdure si ridurrebbe il rischio di avere alcuni tumori, tra cui quello polmonare; *l'American journal of clinical nutrition*, poi, ha scritto che la frutta e le verdure possono svolgere un certo ruolo protettivo nei riguardi delle malattie degenerative. Chi mangia molte verdure e molta frutta, riducendo i cibi di origine animale, non corre il rischio di sovrappeso e di obesità, grandi nemici della nostra salute. La frutta e le verdure sono ricche di vitamine e di minerali, tra cui il potassio, necessario per il funzionamento del cuore. Alcune verdure, per esempio gli spinaci, sono ricche di luteina, preziosa per i nostri occhi; i pomodori sono ricchi di licopene, benefico per la prostata, ecc. È stato rilevato, inoltre, che la frutta e le verdure hanno sostanze che svolgono un'azione antinfiammatoria. L'Organizzazione mondiale della sanità, di recente, ha definito le verdure «preziose alleate naturali del nostro benessere». ■