



Il benessere  
a tavola

Rubrica a cura  
della **Dott.ssa Valentina Viti**  
Biologa Nutrizionista



## I colori dell'estate in tavola

**L**e linee guida per una sana e corretta alimentazione, ci suggeriscono di mangiare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, preziose alleate della nostra salute durante tutto l'anno, ma ancora più preziose durante la stagione estiva, quando il caldo e il sole mettono a dura prova il nostro corpo. In estate, per mantenere costante la propria temperatura, il corpo infatti è costretto ad aumentare la *sudorazione*, con conseguente perdita di liquidi, di vitamine e sali minerali (potassio, sodio, calcio, magnesio...), che se non opportunamente reintegrati, possono causare disidratazione, cali di pressione, stanchezza e crampi. Durante i mesi estivi inoltre aumentano le ore di luce e l'*esposizione al sole*, la quale costituisce una minaccia per la nostra pelle: l'azione delle radiazioni solari comporta da una parte la produzione dei radicali liberi, causa di invecchiamento cutaneo, mentre dall'altra può distruggere la componente fibrosa (il collagene) della pelle, compromettendone l'elasticità.

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale, poiché attraverso di essa possiamo *contrastare la disidratazione, ripristinare la perdita dei sali minerali e vitamine* avvenuta con la sudorazione ed *assumere sostanze antiossidanti* che ci proteggono dall'azione dei radicali liberi. Tutto questo grazie alla natura che, come sempre, ci viene incontro regalandoci gli alimenti giusti nella stagione giusta. Non è un caso che la frutta e le verdure estive abbiano un notevole contenuto di **acqua**, che va ad aggiungersi a quella che dovremmo consumare in quantità sufficiente (almeno 1,5 litri al giorno) sottoforma di bevanda semplice o come frullati, the, centrifugati e succhi, così da reintegrare sicuramente i liquidi persi. Frutta e verdura sono ricche di **sali minerali e vitamine**, hanno poche calorie, sono una buona fonte di fibre, con scarse quantità di grassi e proteine, provvedono a tenere sotto controllo il peso e regolano la funzionalità intestinale. Infine contengono notevoli

**sostanze antiossidanti**, note per avere una funzione protettiva dall'azione dei radicali liberi e che sono le artefici dei vivaci colori di questi alimenti. E' per questo che la nostra tavola estiva, dovrebbe essere "colorata e vivace", ricca di frutta e verdura, varie nella tipologia e nel colore, in quanto colori diversi rappresentano una diversa azione antiossidante, in particolare:

- **Il giallo-arancio** è il colore di albicocche, pesche, meloni, carote, peperoni, arance, limoni... dovuto alla presenza di antiossidanti quali i *carotenoidi*, in particolare *a-carotene* e *b-carotene*. Altra molecola notevolmente presente in questi alimenti è la *vitamina C* che, oltre alla capacità antiossidante, favorisce la formazione del collagene.

- **Il rosso** è il colore di fragole, ciliegie, angurie, frutti rossi, pomodori, peperoni, ravanelli... dovuto alla presenza dell'antiossidante *licopene*, (abbondante in pomodori ed angurie) appartenente sempre alla famiglia dei carotenoidi; questi alimenti sono ricchi di polifenoli, ai quali è universalmente attribuita una specifica funzione di contrasto all'invecchiamento cellulare.

- **Il blu** è il colore di frutti di bosco, uva nera, prugne o susine e melanzane. Le sostanze antiossidanti contenute in questi alimenti che conferiscono il colore specifico sono gli *antociani*, ottimi per rafforzare naturalmente le pareti venose e arteriose, evitando pericolose degenerazioni e combattendo la formazione di capillari.

- **Il verde** di cetrioli, zucchine, fagiolini, lattuga è invece dovuto alla presenza della *clorofilla*, alla quale è legato il *magnesio*, importante per la trasmissione degli impulsi nervosi e per la contrazione dei muscoli: la sua presenza abbondante nella dieta evita fastidi come insonnia, stanchezza eccessiva, crampi e formicolii alle gambe. L'acido folico, insieme alla *vitamina A*, è un altro nutriente caratteristico di questi alimenti.



### INSALATINA CON POMODORI, PESCHE E PROSCIUTTO

*Ingredienti per 4 persone: 600 gr di pomodori maturi, 4 pesche noci, 200 g di prosciutto crudo magro, 100 gr di rughetta, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale*

Lavate e tagliate i pomodori e le pesche a spicchi. Ricavare il succo di una mezza pesca con uno schiacciapatate. Unire tutti gli ingredienti, inclusa la rughetta e le fette di prosciutto, che a piacimento potrete anche arrotolare come involtini. Emulsionare l'olio e il sale con il succo di pesca e condire con questo mix l'insalata mescolando bene.

Per contatti: email [vitinutrizione@gmail.com](mailto:vitinutrizione@gmail.com); Blog: [www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com](http://www.unanutrizionistaincucina.blogspot.com)