

Aiutiamoci
con i **COLORI**



Aiutiamoci con i **COLORI**

Una dieta ed uno stile di vita ottimale possono essere riassunti in alcuni semplici **consigli**:

- Consumare *frutta e verdura* in abbondanza.
- Favorire il consumo di *pesce* (ricco di acidi grassi Omega 3), evitando *aringhe in salamoia, caviale, pesce gatto, salmone affumicato, pesce salato, essiccato o conservato*.
- Consumare solo *carni magre*, non più di 1 volta alla settimana, bilanciando l'apporto di proteine con l'assunzione di *verdura e frutta*.
- Evitare o ridurre *carne di maiale, salumi, insaccati, affettati, carni conservate, cibi in salamoia*.
- Limitare il consumo di *latte, latticini, formaggi e uova*. E' consentito l'uso di *formaggio magro, ricotta di mucca, latte magro e formaggio di soia*.
- Limitare i *prodotti a base di farina di frumento, mais e cereali (pane, pasta, polenta)*, preferendo quelli meno raffinati.
- Privilegiare l'*olio d'oliva extravergine*: il massimo potere antiossidante si manifesta nell'olio di oliva extravergine, derivante da olive spremute a freddo.
- Limitare il *caffè*: sono consentiti 1-2 caffè al giorno preferibilmente a stomaco pieno o, meglio, *tè verde*.
- Evitare le *bibite frizzanti e a base di cola*. E' consentito bere uno o due bicchieri al giorno di *vino rosso*, durante i pasti.



- Evitare la sedentarietà. Praticare attività fisica regolare e intensa. Si può ridurre il peso e superare le condizioni di stress, vincendo tensione, stanchezza e depressione con una regolare attività fisica o sportiva.

- Già da tempo vari studi epidemiologici hanno dimostrato che **frutta e verdura** svolgono un'azione di protezione non solo dai tumori, ma anche da molte altre patologie. Infatti, una nuova formula è stata studiata per la prevenzione di molte malattie: una dieta basata sull'assunzione giornaliera di **ortaggi e frutta** di cinque colori: **rosso, arancio, verde, blu, bianco**.

Infatti, l'efficienza del nostro organismo sembrerebbe essere garantita dal consumo quotidiano di cinque porzioni di frutta o verdura.

Un'alimentazione si definisce adeguata se è in grado di offrire la giusta quantità d'acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibre e composti organici di origine vegetale (phytochemicals).

Un solo frutto e ortaggio o anche molti dello stesso tipo non riescono a soddisfare le necessità così diverse dell'organismo umano.

«Le proprietà salutistiche della **frutta** e degli **ortaggi** sono dovute non solo al contenuto d'acqua, zuccheri, vitamine e minerali reperibili anche in altri alimenti, ma anche alla fibra e ad alcuni composti organici di origine vegetale (i phytochemicals).

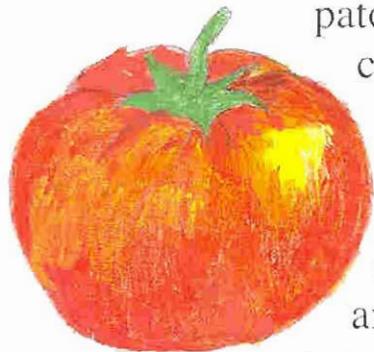
Proprio questi ultimi presenti nelle piante catturano l'energia del sole, dando a **frutta e verdura** i loro colori più vivaci e stimolanti».

Possiamo suddividere frutta e verdura in cinque gruppi:
rosso, arancio, verde, blu, bianco.

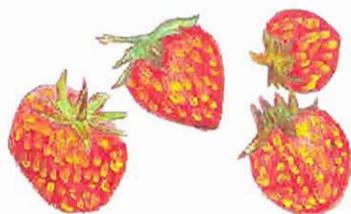
ROSSO

Appartengono a questo gruppo l'anguria, l'arancia rossa, la barbabietola rossa, la ciliegia, la fragola, il pomodoro, il ravanello.

Gli alimenti del gruppo rosso riducono il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari e sono importanti per la protezione del tessuto epiteliale. Questo gruppo di frutta e ortaggi è caratterizzato dall'alto contenuto di due *phytochemicals* con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Il licopene è un carotenoide ad alto potere antiossidante, in quanto cattura i radicali liberi dannosi per le membrane cellulari e per le lipoproteine ed è efficace nella prevenzione dei tumori al seno e alle ovaie nelle donne e del tumore alla prostata negli uomini. Le antocianine sono molto utili nel trattamento delle patologie dei vasi sanguigni e della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi indotta da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel miglioramento della funzione visiva. Il consumo di alimenti contenenti antocianine è anche associato ad una ridotta incidenza di tumore.



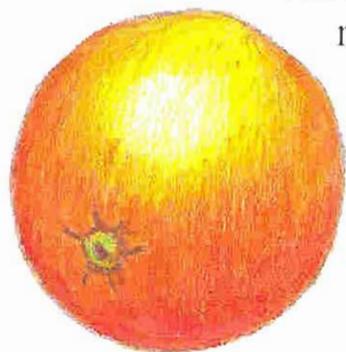
I **pomodori** sono la fonte più importante di licopene e la loro cottura con olio d'oliva rende questo composto più facilmente assorbibile da parte dell'organismo. Anche l'**anguria** è un frutto ricco di licopene. Durante la maturazione dei frutti



e degli ortaggi aumenta la concentrazione di licopene; quindi, frutta ed ortaggi maturi ne contengono una maggiore quantità.

L'**arancia rossa** contiene le antocianine, mentre **fragole** e **ciliegie** sono ricche di carotenoidi, che sono preventivi di molti tipi di tumore, delle patologie cardiovascolari, della cataratta, dell'invecchiamento cellulare, delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento cutaneo. Le **fragole** e l'**arancia rossa** contengono grandi quantità di vitamina C che, oltre alla funzione antiossidante,

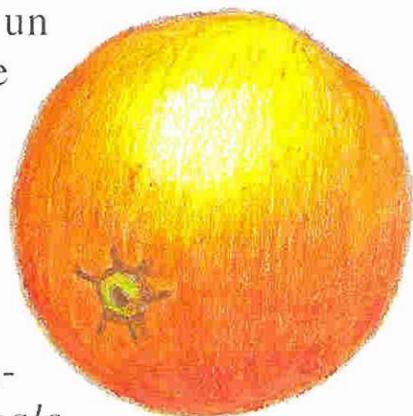
contribuisce alla produzione del collagene, mantiene integri i vasi sanguigni, stimola le difese immunitarie, la cicatrizzazione delle ferite ed incrementa l'assorbimento del ferro contenuto nei vegetali.



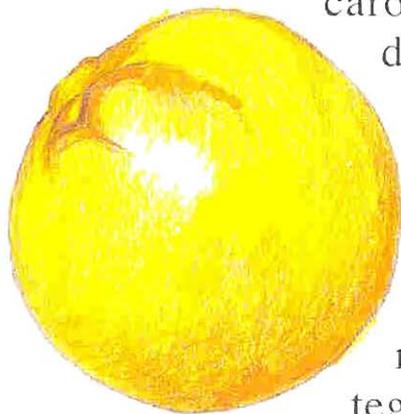
GIALLO / ARANCIO

Appartengono a questo gruppo l'albicocca, l'arancia, la clementina, il kaki, il limone, il mandarino, il melone, la nespola, il peperone, la pesca, il pompelmo, la zucca.

Gli alimenti del gruppo giallo/arancio sono degli ottimi alleati della nostra salute, non soltanto perché il loro consumo è associato a un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, ma anche perché alcune sostanze contenute in questo gruppo di alimenti sono importanti per la vista e prevengono l'invecchiamento cellulare. «Tipico di questo gruppo di frutta è il contenuto di un *phytochemicals*



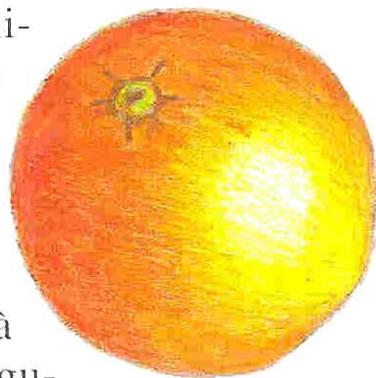
con potente azione provitaminica ed antiossidante: il beta-carotene. Tale sostanza, infatti, è il precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione immunitaria e nella visione. Il beta-



carotene protegge le nostre cellule dal danno provocato dai radicali liberi, viene assorbito con i grassi e, se assunto con gli alimenti, non procura sovradosaggio, come invece può verificarsi con l'uso di integratori chimici. Questo gruppo di alimenti è anche ricco di flavonoidi, sostanze che ci proteggono da vari tipi di tumore. I flavonoi-

di svolgono la loro azione per lo più a livello gastro-intestinale, neutralizzando la formazione di radicali liberi o catturandoli prima che possano danneggiare altre molecole»*.

L'**arancia** e il **limone** sono ricchi di vitamina C che, oltre alla funzione antiossidante, contribuisce alla produzione del collagene. E' scientificamente provata l'azione protettiva delle antocianine, *phytochemicals* presenti nelle **arance** in grande quantità, con le loro note proprietà antinfiammatorie, antitumorali e anticoagulanti.



VERDE

Appartengono a questo gruppo gli agretti, gli asparagi, il basilico, la bieta, i broccoletti, i broccoli, il carciofo, il cavolo, la cicoria, le cime di rapa, l'indivia, il kiwi, la lattuga, il prezzemolo, la rughetta, gli spinaci, l'uva e la zuccina.

Anche il consumo di frutta e ortaggi del gruppo verde è associato a un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari.



Inoltre, alcune sostanze contenute in questi alimenti sono ritenute importanti per la trasmissione dell'impulso nervoso. «Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è l'alto contenuto di due *phytochemicals* con potente azione antiossidante: la clorofilla e i carotenoidi.

Tali sostanze si sono dimostrate preventive in molti tipi di tumore e protettive contro le patologie coronariche». Il colore verde di questi ortaggi è dovuta alla clorofilla, molecola presente nelle parti verdi delle piante, che capta l'energia luminosa necessaria perché le piante possano svolgere la fotosintesi clorofilliana.

Gli ortaggi verdi contengono magnesio,

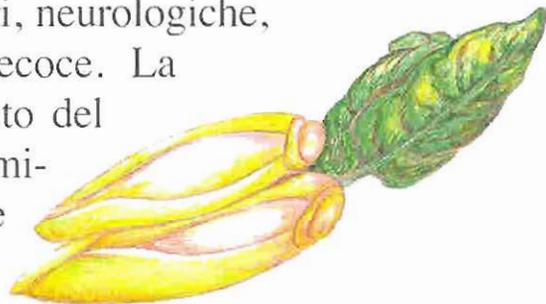
«un minerale molto importante perché partecipa al metabolismo dei carboidrati e delle proteine, regola la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione dell'impulso nervoso. Il





magnesio, inoltre, stimola l'assorbimento del calcio, del fosforo, del sodio e del potassio, minerali di fondamentale importanza per il nostro organismo»*.

Negli alimenti verdi è presente anche un'elevata quantità di carotenoidi, particolari *phytochemicals* che sono responsabili della visione, dello sviluppo delle cellule epiteliali e difendono dall'invecchiamento. I vegetali a foglia verde costituiscono la miglior fonte di acido folico e folati, la cui azione è fondamentale nelle donne in gravidanza per la prevenzione del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale dei neonati. L'acido folico e i folati contribuiscono inoltre alla prevenzione dell'aterosclerosi. Il contenuto di vitamina C degli ortaggi e della frutta di questo colore è molto elevato, in particolare nei **broccoli**, nel **prezzemolo**, negli **spinaci** e nel **kiwi**. Il principale ruolo svolto da questa vitamina è quello antiossidante e di protezione contro i radicali liberi associati allo sviluppo di malattie cardiovascolari, neurologiche, tumori ed all'invecchiamento precoce. La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro non eme, di più difficile assimilazione, contenuto nella frutta e nella verdura.



BLU / VIOLA

Appartengono a questo gruppo i **fichi**, i **lamponi**, i **mirtilli**, i **radicchi**, l'**uva nera**. Frutta e verdura del gruppo blu/viola sono fondamentali per la nostra salute, non soltanto perché il loro consumo è associato a un minor rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, ma anche perché contengono alcune sostanze importanti per la vista, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria.

I composti ad azione protettiva di questo gruppo di alimenti sono quei *phytochemicals* caratterizzati da un elevato potere antiossidante: le antocianine, utili nel trattamento delle patologie della circolazione del sangue, della fragilità capillare, nella prevenzione dell'aterosclerosi indotta da alti livelli di colesterolo, nell'inibizione dell'aggregazione piastrinica e nel miglioramento della funzione visiva. Il consumo di alimenti contenenti antocianine è anche associato ad una ridotta incidenza di tumori.

Elevato nel **ribes** e nel **radicchio** è il contenuto di vitamina C che, oltre ad avere un'azione antiossidante, partecipa alla formazione della carnitina e del collagene. Il consumo di **frutti di bosco** è consigliato per curare la fragilità dei capillari e per prevenire le infezioni



del tratto urinario. Questo gruppo di alimenti è ricco anche di carotenoidi che svolgono azione preventiva nei confronti di molti tipi di tumore, delle patologie cardiovascolari, della cataratta, dell'invecchiamento cellulare, delle patologie neurodegenerative e dell'invecchiamento



cutaneo. Il **radicchio** contiene, oltre ai composti che gli conferiscono il caratteristico sapore amaro, anche buone quantità di beta-carotene, precursore della vitamina A. Quest'ultima interviene nella crescita, nella riproduzione e nel mantenimento dei tessuti, nella funzione

immunitaria e nel meccanismo della visione. Il **radicchio** è inoltre una buona fonte di potassio, il cui consumo è protettivo della salute del tessuto osseo ed è associato ad un rischio minore di patologie cardiovascolari e ipertensione. Buona fonte di potassio sono anche i **fichi**, le **more** e le **prugne**. Le **melanzane** sono ricche di magnesio, e apportano un ridottissimo numero di calorie. Tutti gli alimenti di questo gruppo sono caratterizzati da un cospicuo contenuto di fibre. I **frutti di bosco** in particolare con-

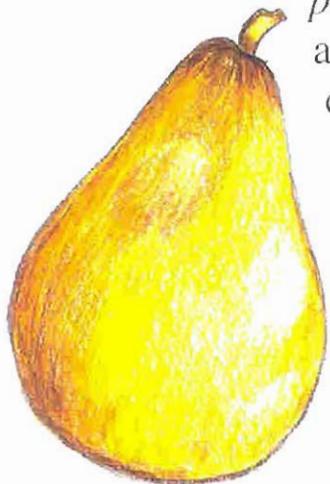
tengono fibra solubile, che regola l'assorbimento degli altri nutrienti e alimenta la flora microbica intestinale il cui delicato equilibrio regola anche il sistema immunitario IgA dipendente.



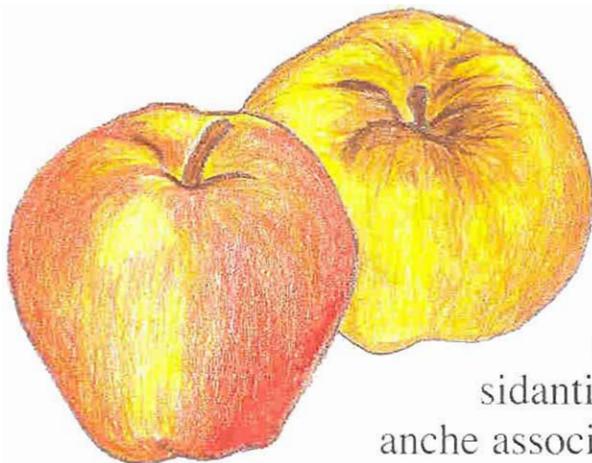
BIANCO

Appartengono a questo gruppo l'aglio, il cavolfiore, la cipolla, il finocchio, i funghi, la mela, la pera, i porri, il sedano. Frutta e verdura del gruppo bianco sono degli ottimi alleati della nostra salute. Infatti riducono il rischio di sviluppare tumori e patologie cardiovascolari, oltre a rinforzare il tessuto osseo e i polmoni.

Importante in tale gruppo è il contenuto di un *phytochemicals* con potente azione antiossidante: la quercetina, sostanza che si è dimostrata molto utile nella prevenzione di diversi tumori.



Gli alimenti del gruppo bianco sono una vera miniera di salute per la ricchezza in fibre, sali minerali (soprattutto potassio, il cui consumo è protettivo del tessuto osseo e previene le patologie cardiovascolari e l'ipertensione) e vitamine, in particolare la vitamina C. L'aumentato interesse scientifico per gli alimenti del gruppo bianco è legato soprattutto al fatto che contengono particolari *phyto-*



chemicals (isotiocianati), che prevengono l'invecchiamento cellulare. Le **mele** e le **cipolle** sono alimenti che contengono grandi quantità di flavonoidi (flavonoli, catechine, flavoni), potenti antiossidanti, i cui effetti benefici sono anche associati alla protezione nei confronti del tumore e alla funzionalità polmonare (in particolare quelli contenuti nelle mele). I flavonoidi contenuti nelle cipolle interagiscono con il meccanismo che regola la perdita di calcio dal tessuto osseo.

L'**aglio**, le **cipolle** e i **porri** contengono una sostanza, l'allisolfuro, che protegge il nostro organismo dalle patologie coronariche, rende il sangue più fluido e meno incline alla formazione di trombi e aiuta nella prevenzione di varie forme di tumore.

I **funghi** rappresentano, insieme ai cereali e alle carni, una delle principali fonti di selenio, un minerale che, pur se in piccolissime quantità, serve al nostro organismo quotidianamente per prevenire l'ipertensione, le anemie, diversi tipi di tumore e l'invecchiamento.

Premesso che, in maniera generale, frutta e verdura hanno sempre effetti benefici sulla salute, perché sono ricche di sostanze protettive antiossidanti, è bene comunque, cercare di seguire le stagioni. Due sono i motivi: uno ecologico (consumare le cose prodotte localmente e non quelle che arrivano da paesi lontani con grande consumo di combustibili fossili) e l'altro nutrizionale: la frutta raccolta molto tempo prima di essere completamente matura perde molto valore nutrizionale ed ha anche meno sapore.

Cibi d'autunno

I colori autunnali sono dominati dal giallo, dal rosso e dalle loro sfumature. Gli stessi colori si ritrovano a tavola, tra i legumi autunnali. Come non citare il **fagiolo**, alimento privo di grassi ma ricco di sostanze utili come le vitamine A, B1, B2, PP e sali minerali come potassio, ferro e fosforo e, in misura minore, magnesio, calcio, sodio e rame. Rosso come il fagiolo è il **radicchio**, che offre un pieno di fibre, elementi indispensabili per la prevenzione di numerosi tumori intestinali. Oltre alle fibre contiene le vitamine A, B2 e C e molti sali minerali. Ridotto l'apporto calorico: in un etto ci sono solo 5 calorie e ben 1,2 grammi di fibre.



L'arancio è invece il colore della zucca, ricca di vitamina C e betacarotene, che proteggono occhi e vie respiratorie e contrastano i radicali liberi. Più è intenso il colore, più è alto il contenuto di queste sostanze. Altra verdura ricca di vitamina C è il peperone, che contiene anche la vitamina A, calcio e fosforo e fornisce pochissime calorie (circa 30 per 100 grammi).

In autunno, infine, si raccoglie l'uva, che ha preziose proprietà: da quelle antiossidanti depurative, anticolesterolo e antibatteriche a quelle ammorbidenti e addolcenti per la cura della pelle.

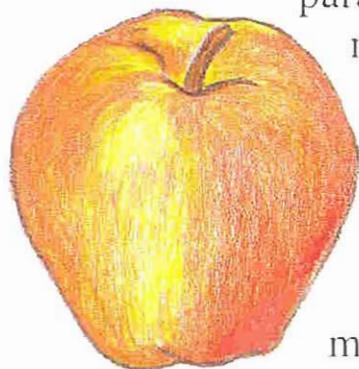
Cibi d'inverno

In inverno la temperatura bassa ci spinge a seguire un regime alimentare più indulgente in relazione alle calorie ingerite. E' possibile mangiare tranquillamente latticini e formaggi a patto di non sovrapporli ad altri alimenti fortemente proteici come la carne.

In caso di terapia antibiotica è bene reintegrare la flora batterica intestinale con yogurt e frutta fresca molto vitaminica: l'arancia è il frutto che aiuta a contrastare le tipiche malattie invernali; consumando molta vitamina C, di cui essa è molto ricca, attiviamo le nostre difese organiche. La vitamina C si trova anche nei kiwi in quantità nettamente superiori rispetto all'arancia. Le mele, grazie al loro modesto apporto calorico e

per la prevalenza del potassio sul sodio, sono capaci di svolgere un'azione antidiarroica e di regolare la colesterolemia. Le pere contengono zuccheri semplici (fruttosio), fibra, molta acqua e sono utili per stimolare l'intestino.

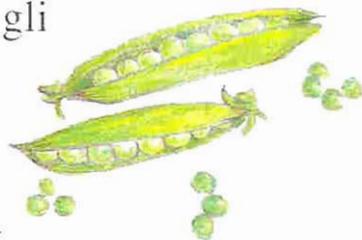
Patate e **cipolle** sono fonte di vitamine, sali minerali e amidi e possono accompagnare carni bianche e rosse, oltre al pesce. Cavolfiori, cavolini di Bruxelles e broccoli non dovrebbero mai mancare sulla tavola invernale: sono infatti utilissimi nella prevenzione di molti tumori dell'intestino. I **carciofi** contengono un'elevata quantità di fibre e si prestano a innumerevoli preparazioni culinarie: sono ottimi crudi, in pinzimonio o tagliati a fettine in insalata e olio e



limone, oppure lessati in casseruola o al forno. Sono anche un gustoso ingrediente per i risotti.

Altra verdura tipicamente invernale è il **finocchio**, alimento con pochissime calorie, ma fonte preziosa di sali minerali come sodio e potassio, ad elevato potere saziante. Molto interessante e completa la composizione nutrizionale degli spinaci, che contengono infatti quasi tutte le vitamine (A, B, C, D, F, K e P). Grazie all'elevato contenuto di sali minerali, poi, gli

spinaci sono particolarmente indicati per gli anemici e per chi soffre di stipsi.



Cibi di primavera

Con l'arrivo della primavera il corpo si riprende piano piano dal torpore invernale. Si cambiano le abitudini alimentari, alleggerendo l'apporto di grassi e sostituendolo con fibre fresche e vitamine grazie all'arrivo di nuovi frutti e ortaggi sulla tavola.

Le **carote** si trovano tutto l'anno, ma si raccolgono essenzialmente in primavera. La carota è ricca di betacarotene, un precursore della vitamina A, i cui effetti sono molteplici: aiuta la corretta crescita e riparazione dei tessuti corporei, aiuta a mantenere pelle liscia e morbida, protegge le mucose della bocca, del naso, della gola dagli agenti inquinanti e ha una forte azione antiossidante. Le carote sono da consumare preferibilmente crude.

Gli asparagi, altra verdura primaverile per eccellenza, sono gustosi e versatili in cucina. Ne esistono quattro varianti: verdi, bianchi, violetti e selvatici; le versioni più sottili sono quelle meno costose e servono come ingredienti di risotti, frittate e flan. Se si cucinano lessati sono ottimi conditi con olio e limone; in alternativa si possono servire con burro fuso e parmigiano. Gli

- Evitare la sedentarietà. Praticare attività fisica regolare e intensa. Si può ridurre il peso e superare le condizioni di stress, vincendo tensione, stanchezza e depressione con una regolare attività fisica o sportiva.

- Già da tempo vari studi epidemiologici hanno dimostrato che **frutta e verdura** svolgono un'azione di protezione non solo dai tumori, ma anche da molte altre patologie. Infatti, una nuova formula è stata studiata per la prevenzione di molte malattie: una dieta basata sull'assunzione giornaliera di **ortaggi e frutta** di cinque colori: **rosso, arancio, verde, blu, bianco**.

Infatti, l'efficienza del nostro organismo sembrerebbe essere garantita dal consumo quotidiano di cinque porzioni di frutta o verdura.

Un'alimentazione si definisce adeguata se è in grado di offrire la giusta quantità d'acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibre e composti organici di origine vegetale (phytochemicals).

Un solo frutto e ortaggio o anche molti dello stesso tipo non riescono a soddisfare le necessità così diverse dell'organismo umano.

«Le proprietà salutistiche della **frutta** e degli **ortaggi** sono dovute non solo al contenuto d'acqua, zuccheri, vitamine e minerali reperibili anche in altri alimenti, ma anche alla fibra e ad alcuni composti organici di origine vegetale (i phytochemicals).

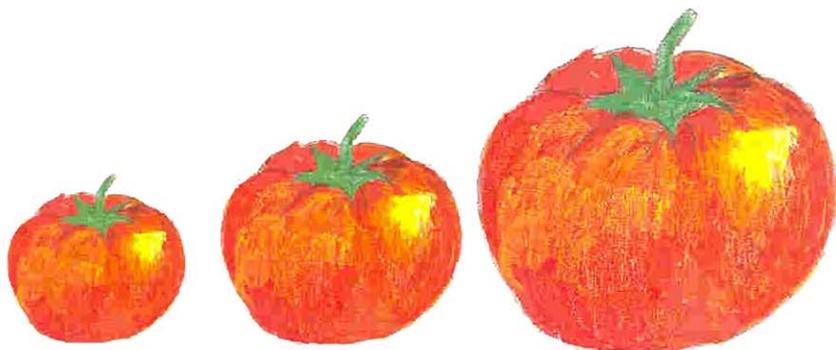
Proprio questi ultimi presenti nelle piante catturano l'energia del sole, dando a **frutta e verdura** i loro colori più vivaci e stimolanti».

Possiamo suddividere frutta e verdura in cinque gruppi:
rosso, arancio, verde, blu, bianco.

capelli. Il **pomodoro**, tipico ortaggio estivo, è una fonte notevole di vitamina A e C, le cui funzioni essenziali sono quelle di assicurare il buono stato dei vasi sanguigni e di svolgere una azione antiossidante e di protezione nei confronti delle infezioni.

La principessa della digeribilità è invece la **zucchina**, che è anche povera di calorie. Il fiore della zucchina è ricco di vitamina A, preziosa per la salute di occhi, pelle, ossa e denti.

Grandi benefici sono portati anche dalle melanzane, appartenenti alla famiglia delle solanacee: sono ricche di potassio e vitamina C. Aumentano, inoltre, la produzione e l'eliminazione della bile da parte del fegato e contengono sostanze analoghe alla cinarina, che regolarizzano la funzionalità epatica. Il melone è ricco di sali minerali e di zuccheri semplici (glucosio), ha un elevato potere saziante con scarso apporto calorico e costituisce un concentrato di antiossidanti e vitamine (C e A).





Ha lo scopo esclusivo di contribuire alla lotta contro il cancro ed alla cura del paziente oncologico, attraverso iniziative in tema di informazione, formazione professionale, ricerca scientifica, prevenzione, diagnosi, cura, riabilitazione e assistenza domiciliare.

Testi a cura di: **Dott.ssa Maria Emilia De Leo**
Biologa-Nutrizionista

Grafica e disegni di: **Claudia Sebastiani**

Cordinamento: **Sig.ra Roberta De Carli**