

La salute vien mangiando...



...più frutta, verdura e legumi

Cosa dice la ricerca su...

...la **riduzione del rischio** (↓) di malattia quando aumenta il consumo di frutta e verdura

	Incremento di 200 g/die	500 g/die vs 0-40 g/die	800 g/die vs 0-40 g/die
Patologie coronariche	↓ 8-16%	↓ 16%	↓ 24%
Ictus	↓ 13-18%	↓ 28%	↓ 33%
Patologie Cardiovascolari	↓ 8-13%	↓ 22%	↓ 28%
Cancro	↓ 3-4 %	↓ 13%	↓ 14%
Mortalità per tutte le cause	↓ 10-15%	↓ 27%	↓ 31%

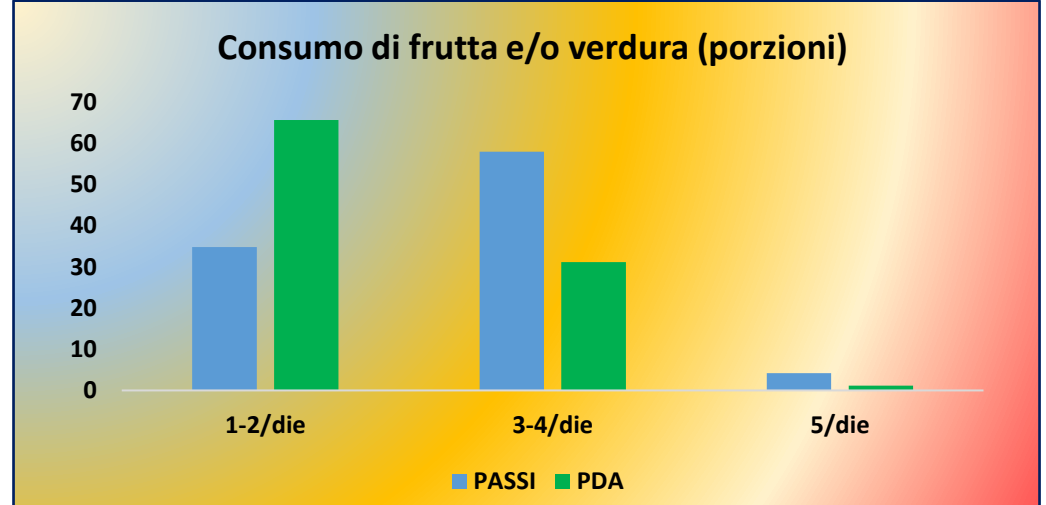
Più porzioni di frutta (2 o 3) e di verdura (2 o 3) al giorno (circa 800 grammi in totale) sarebbero capaci di prevenire ogni anno ben 7,8 milioni di morti premature nel mondo.



Come variare: un arcobaleno di colori

	rosso	Sostanze fitochimiche e antiossidanti come licopene e antociani, vitamina C, vitamina A e folati	Proteggono da alcuni tipi di cancro, dalle malattie cardiovascolari, dai danni UV. Prevengono il danno cellulare e rinforzano il sistema immunitario
	arancio	β-carotene e vitamina A e C, potassio e fibra	Proteggono pelle, occhi, ossa e sistema immunitario. Salvaguardano dai danni UV
	giallo	Vitamine A, C e B6, flavonoidi	Proprietà antivirali, antinfiammatorie antistaminiche. Proteggono dalla formazione di radicali liberi. Azione anti Alzheimer e anti Parkinson.
	verde	Vitamine K e C, acido folico, luteina, fibra, potassio e altri minerali (ferro, calcio e magnesio)	Indispensabili per la coagulazione; abbassano la pressione. Riducono il rischio di ictus e infarto. Proteggono contro il cancro.
	Blu viola	Antocianine, antiossidanti, vitamina C	Riducono il rischio cardiovascolare ed aiutano la memoria.
	bianco	Flavonoidi, sostanze fitochimiche, selenio (funghi)	Abbassano i livelli di colesterolo e la pressione. Prevengono il diabete. La presenza di allicina aiuta a combattere le infezioni

Un problema nel Lazio: bassi consumi di frutta e verdura
Popolazione: 18-69 anni (PASSI 2022-2023)
Over 65 anni (PASSI D'ARGENTO 2022-2023)



Studenti del Lazio
Okkio 2023 (primarie - dati ASL Roma 2) **3 su 8 consumano frutta e/o verdura almeno una volta al giorno**
HBSC 2022 (secondarie I e II - dati Lazio) **3 su 10 consumano frutta e/o verdura almeno una volta al giorno**

Frutta e verdura: di quanta ne ho bisogno

Almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura



- SCEGLI** → Frutta e verdure colorate, preferendo quelle di stagione
- AGGIUNGI** → Frutta fresca ai cereali
- AGGIUNGI** → Frutta fresca al tuo yogurt
- SGRANOCCHIA** → Un frutto di stagione a metà mattina e a metà pomeriggio
- PREPARA** → Un frullato con succo di frutta senza zucchero e pezzetti di frutta fresca
- AGGIUNGI** → Lattuga/radicchio/pomodori al solito panino
- COMINCIA** → il pasto principale con una bella insalata colorata
- AGGIUNGI** → Ai tuoi piatti anche le verdure, quando possibile
- UTILIZZA** → La frutta per farcire un dolce

La giornata alimentare: un esempio colorato

COLAZIONE	colori BLU-VIOLA ROSSO ARANCIO	SPUNTINI	colori ROSSO ARANCIO
Una tazza di latte o un vasetto di yogurt con cereali. 200 g di frutta mista o un bicchiere di spremuta d'arancia.		Un frutto o un frullato di frutta mista	
PRANZO	colori ROSSO VERDE	CENA	colori ROSSO VERDE GIALLO
Riso al pomodoro e spinaci. Insalata di lattuga, finocchio e mele Frutta di stagione.		Vellutata di zucca Straccetti alla rucola e pomodorini Bieta con cipolla Frutta di stagione	
L'ALTERNATIVA SFIZIOSA			
Pizza arcobaleno			Plum cake al cioccolato e pera