CORRIERE DELLA SERA

Ufficio Stampa BRANDMAKER



È importante la quantità ma anche la qualità (ed è utile variare spesso). La concentrazione di nutrienti preziosi può essere molto diversa pure all'interno dello stesso tipo di vegetale

# Frutta e verdura

# Cinque porzioni ma «giuste»

di **Anna Fregonara**

Ci viene ripetuta come un mantra la raccomandazione di mangiare cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura.

Aumentare il consumo di alimenti vegetali resta uno dei pilastri di un'alimentazione favorevole alla salute. Tuttavia, quando si guarda ai flavanoli, polifenoli bioattivi con proprietà antiossidanti, studiati anche per il possibile ruolo nella protezione cardiovascolare, conta sia quanta frutta e verdura si mangia, sia quale si sceglie. A questa conclusione, si legge su *Food & Function*, gli studiosi sono giunti analizzando i dati di oltre 30 mila persone negli Usa e nel Regno Unito, per verificare se seguire le normali raccomandazioni su frutta e verdura consenta di raggiungere i 500 milligrammi (mg) di flavanoli al giorno presi come riferimento dagli autori. Oltre ai questionari alimentari, i ricercatori hanno misurato nelle urine alcuni metaboliti dei flavanoli, usandoli come biomarcatori dell'esposizione recente a questi composti. È un approccio utile perché il contenuto di flavanoli può cambiare molto tra alimenti, in base anche a maturazione, coltivazione, conservazione e lavorazione. «Solo il 19,2% delle persone esaminate negli Usa e il 17,9% di quelle nel Regno Unito risultava compatibile, in base ai biomarcatori, con un'assunzione di almeno 500 mg al giorno», chiarisce Francesco Sofi, professore ordinario di Scienze tecniche dietetiche applicate all'Università di Firenze e neopresidente della Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu).

«Fra chi aderiva maggiormente alle linee guida alimentari, la quota restava sotto il 25%. La ricerca non mette in discussione il valore del "cinque al giorno", né suggerisce che chi non raggiunge 500 mg di flavanoli sia destinato a sviluppare una malattia cardiovascolare. Mostra, però, che seguire quelle indicazioni non garantisce di arrivare a questa soglia». Cercare di aumentare l'apporto di flavanoli non dovrebbe significare mangiare sempre gli stessi alimenti. «Possiamo includere con regolarità quelli che ne hanno di più come mele e pere con la buccia, uva, frutti di bosco, prugne, ciliegie, pesche, legumi come fave e fagioli, oltre a cacao, cioccolato fondente, tè verde e tè nero senza zucchero o altre aggiunte caloriche», continua l'esperto. «Lo studio invita a variare perché il contenuto di flavanoli può cambiare all'interno della stessa specie».

Le mele ne sono un esempio. Nella medesima varietà, la quantità di epicatechina, uno dei flavanoli più studiati, può oscillare di oltre 10 volte. Per ottenere la stessa quantità di questo composto potrebbero bastare 2 mele o servirne fino a 29. «Anche conservazione e preparazione incidono. Il congelamento e le cotture brevi o al vapore tendono a essere meno impattanti sul contenuto di flavanoli, rispetto all'essiccazione ad alte temperature e alle lunghe bolliture. Centrifughe ed estratti, eliminando parte di polpa e buccia, possono apportarne meno del frutto intero. I frullati conservano, invece, fibra e polpa e restano più vicini al consumo dell'alimento intero», precisa Sofi. «Per proteggere il cuore a tavola, oltre ai flavanoli, le evidenze più solide riguardano la sostituzione dei grassi saturi con quelli insaturi, presenti per esempio in olio extravergine, frutta secca e pesce; più fibre e cereali integrali; meno sale e bevande zuccherate. Ricordiamo che uno schema alimentare sano, come la dieta mediterranea o la Dash, con frutta e verdura, legumi, pesce, olio extravergine, frutta secca, cereali integrali e moderazione di carne rossa e lavorata, conta più di qualunque singolo composto bioattivo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Il medico risponde** alle domande dei lettori **corriere.it/salute/il-medico-risponde/alimentazione/nutrizione**

Ogni articolo è per uso esclusivo del destinatario, non riproducibile e non cedibile a terzi.