

## Modulo 4: Determinanti di salute e corretti stili di vita

### a. Più frutta, verdura e legumi

#### Frutta e verdura: più è meglio

L'evidenza di salute pubblica più consolidata nel corso degli anni è che il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti di sovrappeso e malattie croniche, soprattutto delle malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2 e dei tumori.<sup>1</sup>

- ❖ Bisogna consumare quotidianamente più porzioni di verdura e frutta fresca perché:
  - hanno una bassa densità energetica, forniscono fibre;
  - apportano importanti vitamine e minerali;
  - contengono sostanze ad azione protettiva;
  - riducono il rischio di mortalità totale, nonché di diverse patologie croniche come malattie cardiovascolari, diabete, malattie dell'apparato digerente e tumori.

I consumi di frutta e specialmente di verdura sono bassi nei bambini in età scolare e per questo il numero di programmi di educazione alimentare che mirano a incentivarne il consumo è in rapida crescita, sia nelle scuole sia negli ambiti sanitari. Inoltre, è noto che le abitudini alimentari acquisite in età pediatrica condizionano profondamente l'alimentazione nelle fasi successive della vita.

Tra i maggiori determinanti del consumo di frutta e verdura tra i bambini sono fondamentali il comportamento dei genitori, le abitudini familiari e la disponibilità quotidiana di questi alimenti in ambiente casalingo.

Secondo le raccomandazioni internazionali dovremmo mangiare almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno come obiettivo minimo per la prevenzione delle malattie croniche. Negli anni è diventata molto popolare la proposta delle cinque porzioni al giorno, anch'esse intese come obiettivo di minima: cioè almeno 5 porzioni, ma se sono di più è meglio.

- ❖ È raccomandato stimolare il bambino a mangiare la frutta e la verdura tutti i giorni a ogni pasto principale: più porzioni al giorno (almeno 2-3 per la frutta e 2 per la verdura), meglio se quella di stagione.
- ❖ Per garantire al nostro organismo il giusto fabbisogno di minerali, vitamine e sostanze protettive è importante **variare il colore delle 5 porzioni di frutta e verdura al giorno**. Ogni colore corrisponde infatti alle sostanze specifiche contenute in esse. Quindi, per avere un adeguato apporto di nutrienti è necessario variare il colore nel piatto (Figura 1).

È preferibile, inoltre, consumare prodotti di stagione e a "chilometro zero", perché in genere costano meno e sono più saporiti: condizione, questa, che ne favorisce il consumo ed evita troppi condimenti e uso di zucchero. In aggiunta, la filosofia della "filiera corta" con commercializzazione e consumo nelle immediate vicinanze del luogo di produzione ha l'indubbio vantaggio della eco-sostenibilità (meno trasporti, imballaggi ridotti, minore impiego di prodotti chimici). Per la frutta secca a guscio (come noci, nocciole, mandorle), ricca in acidi grassi insaturi, fibre, acido folico, minerali e sostanze protettive, la porzione raccomandata è di 30 grammi (corrispondente a 7-8 noci sgusciate o 10-15 mandorle o nocciole sgusciate) in virtù del loro elevato potere calorico.



Figura 1 I colori del benessere

## Legumi

Anche i legumi (come fagioli, lenticchie, ceci) svolgono un ruolo fondamentale nell'alimentazione come fonte di nutrienti e di energia. Essi apportano fibre, amido, proteine vegetali, vitamine e minerali rendendoli importanti componenti di una dieta sana e preventiva nei confronti sia dell'obesità sia di altre malattie croniche quali diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e cancro. Grazie al loro alto contenuto proteico e basso contenuto di grassi, i legumi sono da prediligere rispetto alle fonti proteiche di origine animale, ricche invece di grassi saturi.

Diversi studi scientifici, infatti, hanno evidenziato che il loro consumo è inversamente proporzionale all'insorgenza di malattie cardiovascolari ed è correlato a una riduzione dei livelli di colesterolo. Tuttavia, il consumo di legumi nei bambini in età scolare è scarso e va quindi incoraggiato come parte integrante di una dieta variata ed equilibrata.<sup>1</sup>

- ❖ È raccomandato stimolare il bambino al consumo di legumi almeno 2-4 volte a settimana, anche con la pasta o il riso e nelle minestre.

## Bibliografia

<sup>1</sup>CREA. Linee guida per una sana alimentazione - Revisione 2018.

<https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>

CREA. Linee guida per una sana alimentazione - Dossier scientifico. Edizione 2018.

<https://www.epicentro.iss.it/alimentazione/pdf/Dossier-Scientifico-Linee-Guida-2018.pdf>

Ministero della Salute. La nutrizione giocando - Principi di base per una corretta alimentazione (insegnanti). Ottobre 2021. [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3131\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_allegato.pdf)

Ministero della Salute. La nutrizione giocando – Principi di base per una corretta alimentazione (bambini). Ottobre 2021. [https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_pubblicazioni\\_3131\\_0\\_alleg.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_3131_0_alleg.pdf)

<https://www.epicentro.iss.it/obesita/pdf/mangia%20a%20colori!.pdf>

<https://www.ospedalebambinogesu.it/alimentazione-in-eta-scolare-80497/>

<https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/1.jpg>

<https://www.sip.it/wp-content/uploads/2017/09/piramide-scheda-ALLEGATA.doc>

<https://sip.it/2017/09/25/un-video-per-la-piramide-alimentare-transculturale/>