

I 5 Colori del Benessere

Associare l'alimentazione ad un arcobaleno di colori è molto semplice ed intuitivo, soprattutto quando si parla di frutta e verdura, ma quali sono gli ingredienti responsabili dei benefici di questi alimenti sulla salute?

Polifenoli e Flavonoidi sono le sostanze naturali contenute in frutta e verdura che, oltre ad avere una specifica attività protettiva e rinforzante sul benessere del nostro organismo, sono responsabili dei loro colori vivaci ed invitanti.

Le diverse colorazioni possono essere raggruppate in 5 categorie, ognuna contenente una sostanza specifica, per questo motivo è importante variare le tipologie di frutta e verdura consumate quotidianamente e privilegiarne la freschezza e la stagionalità, in modo da assorbire il loro massimo contenuto di vitamine, minerali e antiossidanti.

Frutta e verdura di colore **rosso** hanno un elevato contenuto di **licopene** e **antocianine**, ovvero sostanze antiossidanti che si trovano soprattutto nel pomodoro, nelle barbabietole, ma anche in arancia rossa, fragole, inoltre queste ultime sono fonti di vitamina C, utile per rafforzare il sistema immunitario, per sostenere ossa, cartilagini, gengive e denti, ma anche per assorbire il ferro contenuto in altri alimenti.

Le **antocianine** si trovano anche nel gruppo di vegetali **blu e viola**, come le melanzane o il radicchio, il quale è molto ricco anche di **potassio**, efficace nel funzionamento muscolare e nel mantenimento della pressione sanguigna, così come fichi, ribes e more, e inoltre i frutti di bosco contengono anche una buona quantità di vitamina C.

Anche i vegetali di colore **bianco**, tra cui cavolfiore, finocchio, mela, sedano, sono ricchi di **potassio** e apportano una buona quantità di **fibra**, che favoriscono la regolarità intestinale; mentre gli ortaggi di colore **verde**, in particolare quelli a foglia larga, apportano **magnesio**, vantaggioso per contrastare la stanchezza e l'affaticamento muscolare, e **acido folico**, fondamentale in gravidanza, ma anche nel corretto accrescimento.

Infine ortaggi e frutta di colore **giallo e arancio**, tra cui carote, albicocche, limoni, sono caratterizzati da un elevato contenuto di **beta-carotene**, ovvero un antiossidante utilizzato dal nostro organismo anche per produrre vitamina A, con importanti azioni positive per la pelle, per la vista e per il sistema immunitario, inoltre la maggior parte di questi frutti sono fonti di vitamina C per eccellenza.

