

Vuoi saperne di più sugli innumerevoli talenti di frutta e verdura? Per ulteriori informazioni puoi contattare:



416801040/06.14/063/51T, 2/51T

Europäisches Wellness Institut  
(Istituto Europeo per il Benessere)  
Richard-Weidlich-Platz 10  
65931 Francoforte • Germania  
[www.wellness-bildungswerk.de](http://www.wellness-bildungswerk.de)



## PESCHE

Le sue caratteristiche distinte? La sua dolcezza, la rotondità e le sue proprietà benefiche! Un frutto geniale visto che contiene nutrienti vitali e carotenoidi. Questi ultimi sono i precursori della vitamina A, di cui tutti abbiamo bisogno per una buona vista. Questo fa della pesca un ottimo rivale della carota. Ti amiamo dolce pesca!



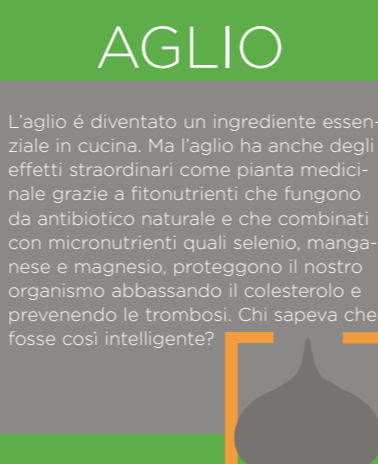
## BROCCOLI

Le sue corone verdi ne fanno uno degli ortaggi più popolari d'Europa. E la cosa non ci sorprende affatto dato che minerali quali calcio e fosforo, vitamine del gruppo B e vitamina E, in combinazione con i suoi fitonutrienti, fanno dei broccoli un tesoro estremamente salutare. I broccoli hanno proprietà antibatteriche e effetti positivi su cuore e circolazione. Sono state anche provate le sue capacità antitumorali. Davvero intelligente questo ortaggio!



## MIRTILLI

Anche le popolari bacche rosse hanno dimostrato molti talenti. Il selenio e i polifenoli hanno effetti antiossidanti. Ma i mirtilli hanno anche proprietà anti-infiammatorie. Caratteristiche che già gli indiani americani apprezzavano. Impariamo da loro e lasciamo che queste piccole bacche facciano miracoli. Non c'è fine alle loro abilità!



## AGLIO

L'aglio è diventato un ingrediente essenziale in cucina. Ma l'aglio ha anche degli effetti straordinari come pianta medicinale grazie a fitonutrienti che fungono da antibiotico naturale e che combinati con micronutrienti quali selenio, manganese e magnesio, proteggono il nostro organismo abbassando il colesterolo e prevenendo le trombosi. Chi sapeva che fosse così intelligente?



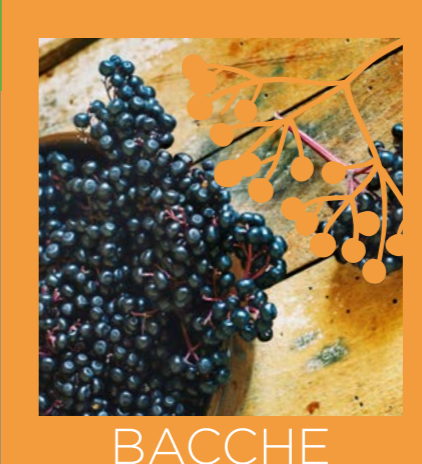
## LAMPONI

Anche greci e romani conoscevano le proprietà curative dei lamponi. Non solo delizioso frutto estivo, esso contiene elevate quantità di vitamine e minerali. Potassio, magnesio e acido folico per menzionarne solo alcuni. I loro effetti? Riescono a dare al nostro sistema immunitario una vera e propria sferzata. Frutti a bacca dai mille talenti questi lamponi!



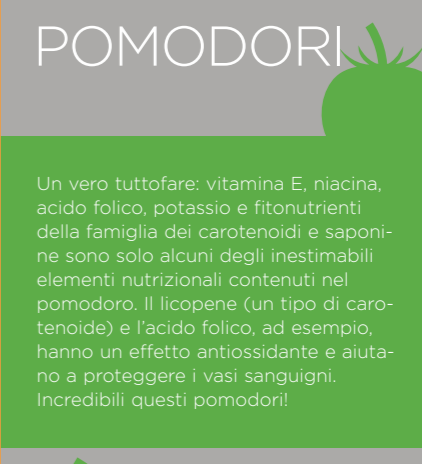
## MELE

"Una mela al giorno toglie il medico di turno". Tutti conosciamo quest'espressione che ci riporta allo straordinario contenuto di una mela: acido folico, vitamine C, E e K, calcio e potassio così come una vasta gamma di fitonutrienti. Perfetta per mantenere in salute cuore, circolazione e in definitiva tutto l'organismo. Ogni morso rappresenta un vero tesoro!



## BACCHE DI SAMBUCO

Gli effetti terapeutici delle bacche di sambuco erano conosciuti già nell'antichità. Ma cosa contiene effettivamente questo piccolo frutto? Magnesio e potassio sono dei minerali che il nostro corpo necessita per nervi e muscoli forti. Calcio e fosfati assicurano ossa e denti forti. E ultimo ma non per questo meno importante: una porzione extra di vitamina C ci aiuta a mantenere il sistema immunitario in piena efficienza. Piccole bacche con un grande impatto!



## POMODORI

Un vero tuttofare: vitamina E, niacina, acido folico, potassio e fitonutrienti della famiglia dei carotenoidi e saponine sono solo alcuni degli inestimabili elementi nutrizionali contenuti nel pomodoro. Il licopene (un tipo di carotenoide) e l'acido folico, ad esempio, hanno un effetto antiossidante e aiutano a proteggere i vasi sanguigni. Incredibili questi pomodori!



TUTTO CIÒ DI CUI  
ABBIAMO  
BISOGNO.



IN FORMA E IN SALUTE.



Se siamo in salute ci sentiamo bene e perfettamente capaci di affrontare le nostre giornate. Per assicurarci che nulla cambi, il nostro organismo ha bisogno di una grande varietà di elementi nutrizionali vitali ogni giorno. Dove li possiamo trovare? In natura, confezionati in dolci frutti, croccanti verdure e succose bacche.

“Secondo le più recenti valutazioni, gli effetti positivi per la salute non sono attribuibili a questo o a quel singolo ingrediente bensì alla grande varietà di sostanze biologicamente attive contenute in frutta e verdura, e quindi a un'alimentazione basata su un elevato consumo di frutta e verdura.” (DGE 2012, Ente Tedesco per l'Alimentazione)

E ancora cosa nasconde la buccia vellutata della pesca? Che abbondanza di sostanze benefiche possiamo trovare nei broccoli? E che tesoro possiamo scoprire nei piccoli luminosi mirtilli? La risposta sta nella complessa composizione di fitonutrienti, vitamine, minerali e nutrienti traccia che fanno di frutta, verdura e bacche un'assoluta necessità per la nostra alimentazione quotidiana.

## I FITONUTRIENTI: PURO GENIO.

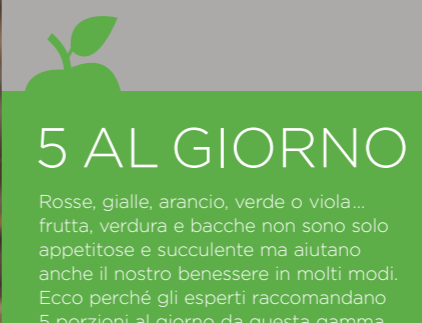
Cosa sono veramente i fitonutrienti? Questo termine comprende una miriade di elementi che proteggono il nostro corpo e promuovono una buona salute. Attualmente, il numero totale di fitonutrienti presenti in natura viene stimato dai 60.000 ai 100.000. Essi includono:

Contenuti in:	Importanza per la pianta:
<b>Carotenoidi</b>	carote, pomodori, mirtillo, mirtillo rosso, mora, mela, pesca, ananas, papaia, prugna, ciliegia acerola, prezzemolo, cavoli, spinaci
<b>Glucosinolati</b>	broccoli, cavolo, cavolo bianco
<b>Polifenoli (es resveratrolo)</b> • flavonoidi (es antocianine) • acido fenolico (es acido ellagico)	uva nera, mirtillo, mirtillo nano, mora, sambuco, lampone, mirtillo rosso, ribes rosso e ribes nero, mela, arancia, prugna, carote, barbabietole, broccoli, cavolo, cavolo bianco, pomodoro
<b>Monoterpeni</b>	uva nera, ribes nero, arancia, ananas
<b>Solfidi</b>	aglio
<b>Saponine</b>	spinaci, aglio



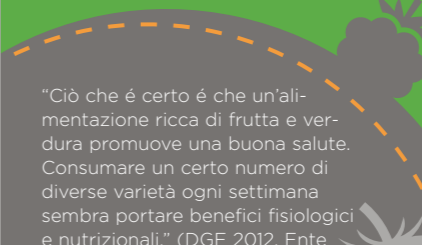
Fitonutrienti	Carotenoidi	Glucosinolati	Polifenoli	Monoterpeni	Solfidi	Saponine
Anticancerogeni	X	X	X	X	X	X
antimicrobici		X	X	X	X	X
antiossidativi	X		X		X	
antitrombotici			X		X	
immunomodulatori	X		X		X	X
antiinfiammatori			X		X	
agisce sulla pressione sanguigna			X		X	
abbassa il colesterolo	X	X			X	X
agisce sul glucosio del sangue			X			
favorisce la digestione					X	

OMS (2003): Frutta e verdura forniscono un contributo fondamentale nella prevenzione delle malattie croniche quali quelle cardiovascolari, cancro, diabete e obesità.



## 5 AL GIORNO

Rosse, gialle, arancio, verde o viola... frutta, verdura e bacche non sono solo appetitose e succulente ma aiutano anche il nostro benessere in molti modi. Ecco perché gli esperti raccomandano 5 porzioni al giorno da questa gamma di colori. Una porzione corrisponde a una piena manciata. E 5 porzioni al giorno sono circa 650 g di frutta e verdura. L'OMS attribuisce a questa quantità un impatto positivo. Quindi... Viva il colore!



“Ciò che è certo è che un'alimentazione ricca di frutta e verdura promuove una buona salute. Consumare un certo numero di diverse varietà ogni settimana sembra portare benefici fisiologici e nutrizionali.” (DGE 2012, Ente Tedesco per l'Alimentazione)

