Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

La verdura rende felici?

Lun 20/05/2019 - 09:38

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

È risaputo che un elevato consumo di frutta e verdura garantisce al corpo un prezioso apporto di vitamine, fibre e minerali. Le sostanze vegetali secondarie in esse contenute favoriscono la salute in vario modo e si ritiene che riducano persino il rischio di patologie tumorali e cardiovascolari.

Ma non basta: sembra che mangiare frutta e verdura favorisca anche il benessere spirituale. “Uno studio condotto alle università di Leeds e York in Gran Bretagna durante un periodo di sette anni ha fatto emergere un risultato sorprendente” commenta Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Quanto più spesso le 45.000 persone che complessivamente si sono sottoposte all’esperimento mangiavano frutta e verdura, e più ne consumavano al giorno, tanto più elevato è risultato, secondo le rispettive valutazioni personali, il proprio benessere e la soddisfazione di vita in generale.” In termini statistici, una porzione di frutta o verdura in più al giorno ha un effetto benefico paragonabile a quello di otto brevi passeggiate in più al mese all’aria fresca.

Restano tuttavia alcuni punti interrogativi, in quanto non è ancora chiaro quale sia esattamente il rapporto causa-effetto. Potrebbe essere che alcune sostanze contenute nella frutta e nella verdura esercitino un effetto positivo sull’umore. Inoltre, quello condotto è un mero studio di osservazione, che permette sì di rilevare correlazioni statistiche per l'intero gruppo-campione, ma non di accertare con certezza le cause per il singolo individuo.