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

Alimentazione sana - 5 porzioni al giorno

Situazione al
03/2018

"5 porzioni al giorno": uno slogan per il vostro benessere!

L'iniziativa

La campagna di educazione alimentare "5 al giorno" si è inaugurata in Germania nel maggio 2000 sotto il patrocinio del Ministero federale tedesco per la tutela dei consumatori, la salute e l'agricoltura. Alla campagna hanno aderito numerose organizzazioni tedesche per la tutela della salute dei cittadini (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e Deutsche Krebsgesellschaft tra gli altri).

Il titolo si riferisce alle cinque porzioni di frutta e verdura che si dovrebbero consumare quotidianamente.

Obiettivo dell'iniziativa è quello di correggere le abitudini alimentari e di acquisto della popolazione attraverso la promozione e il consolidamento di comportamenti salutari e positivi.

Qual è la considerazione di partenza?

Esperte ed esperti di alimentazione sono concordi: frutta e verdura arrivano troppo di rado sulla nostra tavola! La conseguenza è uno stato di salute carente della popolazione. Le organizzazioni di tutela della salute, in collaborazione con i partner economici, vogliono sensibilizzare a un consumo maggiore e regolare di frutta e verdura, allo scopo di migliorare in modo permanente lo stato di salute dei cittadini. In particolare è necessario insistere sul fatto che non basta mangiare un po' di frutta o verdura ogni tanto e che, per ottenere benefici duraturi, occorre modificare radicalmente le proprie abitudini alimentari.

Un esempio di successo

Negli Stati Uniti, la campagna "5-a-day“ è stata avviata dal National Cancer Institute agli inizi degli anni '90 e ha già fatto registrare un primo importante risultato: l'incidenza del cancro intestinale, la seconda forma tumorale per numero di decessi nei paesi industrializzati, è in regresso.

5 manciate al giorno

Più semplice di così! Non occorre pesare nulla, né osservare regole o limitazioni particolari. Basta consumare cinque volte al giorno un po' di frutta o di verdura. La quantità si misura appunto in manciate e dunque è variabile: un po' di meno per i bambini, un po' di più per gli adulti. In questo modo si arriva ad assumere ogni giorno dai 600 agli 800 grammi tra frutta e verdura.

Scegliete la frutta e la verdura che più vi piacciono. La frutta andrebbe consumata almeno 2 volte al giorno, p.es. come spuntino tra i pasti principali o nel Müsli della colazione. Va bene qualunque tipo di frutta: una mela, una pera o una banana, una manciata di fragole o di uva. Se preferite, potete bere un bicchiere di succo, meglio se appena spremuto, oppure consumare della frutta secca, che contribuisce a equilibrare la dieta quotidiana. La scelta spetta a voi. Rimangono le 3 porzioni di verdura quotidiane: non fatevi mai mancare un contorno di verdura sia a pranzo che a cena, oppure inserite nel vostro menu giornaliero un piatto d'insalata o di crudità. In alternativa potete optare per un succo di pomodoro o di carota, ricordando che 200 ml di succo corrispondono all'incirca a una delle nostre porzioni.

I cibi vegetali non devono essere necessariamente freschi; un prodotto surgelato o una conserva ogni tanto aiutano a variare l'alimentazione quotidiana.

Un regime alimentare corretto è importante anche per i bambini e gli anziani

Magari addentare una bella mela non è del tutto raccomandabile per chi porta una protesi dentaria, esistono però tante altre possibilità di assumere frutta e verdura in una forma comoda e digeribile: minestre, composte e marmellate, macedonie, spremute o centrifughe. Frutta e verdura non sono quasi mai in cima alla classifica degli alimenti preferiti dai bambini. In questo caso occorre lavorare di fantasia, aggiungendo un po' di verdura al sugo di pomodoro che condisce gli spaghetti oppure tagliando la carota, il peperone o il finocchio a strisce sottili che i bambini piluccano quasi senza accorgersene. Anche una macedonia o un frullato possono essere più invitanti di un frutto intero. Vale comunque la regola di sempre: i bambini seguono l'esempio degli adulti.

Perché bisogna mangiare frutta e verdura?

Oltre 250 studi compiuti in varie parti del mondo hanno dimostrato che una dieta ricca di vegetali riduce del 30-40% la probabilità di contrarre tumori.

Frutta e verdura contengono numerose sostanze indispensabili per la nostra salute, come le vitamine e i minerali. In particolare le vitamine C e E e la provitamina A (antiossidante) svolgono un'azione protettiva sulle cellule e prevengono il cancro e l'arteriosclerosi. Gli alimenti vegetali contengono inoltre una serie di sostanze secondarie che, grazie alle loro proprietà terapeutiche, possono dare vari benefici: rafforzamento del sistema immunitario, regolazione della pressione sanguigna, nonché del tasso di colesterolo e di zucchero nel sangue, prevenzione delle affezioni cardiocircolatorie.

Nessun integratore di vitamine o di minerali può sostituire la frutta e la verdura!

La salute vostra e dei vostri figli dipende anche da voi

fate della forza dell'abitudine il vostro punto di forza. Osservando la regola delle "5 porzioni al giorno" di frutta e verdura, vi abituerete al nuovo regime alimentare e presto non potrete più farne a meno. Anche evitare alcol e fumo e fare ogni giorno un po' di moto sono buone abitudini che aiutano a stare meglio. Prima si comincia a mangiar sano, meglio è: i comportamenti alimentari e, più in generale, lo stile di vita di una persona si formano sin dall'infanzia. Infine ricordate che i peccati di gola si pagano nel tempo e che i danni causati da un'alimentazione scorretta possono purtroppo manifestarsi anche dopo 20-30 anni.

Fonti: Stiftung Warentest, Spezial Ernährung, 2001
e: www.5amtag.de