

# Cinque porzioni di **verdura e frutta** al giorno allungano davvero la vita

di **Anna Fregonara**

**D**ue porzioni di frutta e tre di verdura al giorno. È la «formula green» che gli scienziati della Harvard Medical School e del Brigham and Women's Hospital di Boston, in uno studio pubblicato su *Circulation*, hanno identificato per vivere più a lungo e in salute. I ricercatori sono giunti alla conclusione partendo dall'analisi dei dati su salute e dieta di due grandi studi di popolazione (uno sulle infermiere e uno sugli operatori sanitari) in cui per 30 anni sono stati monitorati oltre 100 mila adulti statunitensi. I risultati sono stati confrontati con quelli pubblicati in 24 studi in cui erano state raccolte informazioni su dieta e salute di circa 1,9 milioni di persone di tutto il mondo e sono apparsi simili. Rispetto a chi ne mangia due al giorno, il consumo quotidiano di due porzioni di frutta e tre di verdura è stato associato a un rischio di morte per tutte le cause inferiore del 13%; in particolare, più basso del 12% per le malattie cardiovascolari, del 10% per cancro e addirittura del 35% per le malattie polmonari. «La grande

La conferma da due grandi studi americani. Per riuscire a mangiarle basta adottare alcune facili (e gustose) abitudini, a partire dalla prima colazione



**L'esperto risponde** alle domande dei lettori sugli argomenti di alimentazione all'indirizzo [forumcorriere.it/nutrizione](https://www.forumcorriere.it/nutrizione)

validità di questo studio è data dal fatto di essere una ricerca prospettica, in cui le persone sono seguite nel corso della vita. La conclusione dei ricercatori è di sostenere con più energia il messaggio delle cinque porzioni al giorno, un'importante conferma delle indicazioni delle principali linee guida mondiali. In Italia se ne mangiano circa due, di piccola quantità e di scarsa varietà», precisa Stefano Erzegovesi, psichiatra, nutrizionista e primario del Centro Disturbi del Comportamento alimentare dell'Irccs Ospedale San Raffaele Turro.

## Quant'è una porzione?

«Secondo i nostri Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti (Larn), consiste in 80 g di insalate a fo-

glia che si mangiano crude, 200 g di verdure da cuocere, 150 g di frutta».

## Frutta e verdura agiscono sulla salute allo stesso modo?

«I ricercatori hanno notato una scarsa influenza degli alimenti vegetali amidacei (come mais e piselli), delle patate e dei succhi di frutta. I piselli vanno benissimo come legumi, fonte di proteine. Mais e patate sono assimilabili ai carboidrati come pane e pasta, hanno densità energetica maggiore e carico glicemico più alto. I succhi di frutta non hanno fibra, restano solo acqua e fruttosio e aumenta la densità calorica: bevendo un bicchiere grande, possiamo mangiare l'equivalente di 4 frutti. Più protettive, invece, le verdure a foglia verde scuro, che per dovrebbero far parte della dieta quotidiana, la frutta e la verdura ricca di carotenoidi, potenti antiossidanti presenti in quello che è rosso, arancione e giallo, e di vitamina C, tipica di peperoni, agrumi e frutti di bosco, che hanno anche antocianine, importanti antiossidanti caratteristici di ciò che è blu e viola».

## Come scegliere cosa mangiare?

«Consiglio di non impazzire con le tabelle o con le App nutrizionali, basta

variare i colori, seguire la stagionalità dei cibi e le porzioni dei Larn. Non è sufficiente il pugno di spinaci accanto alla fettina di carne. È importante rispettare come minimo la proporzione di due porzioni di frutta, mangiata intera e non ridotta in estratti o centrifughe, e tre di verdura. I ragazzi possono anche salire a tre più tre».

## Consigli per aumentare il consumo di frutta e verdura?

«Cucinare le verdure con la pasta e mangiare verdure con la pasta, non viceversa. Le orecchiette alle cime di rapa per 4 persone dovrebbero avere almeno 1 chilo di verdura e non più di 280 g di pasta. Un altro consiglio è cominciare il pranzo o la cena con una abbondante porzione di verdura e consumare la frutta a colazione o come snack. Metà di qualunque piatto dovrebbe essere occupato da verdura, l'altra metà suddivisa tra carboidrati e proteine. Serve un cambiamento culturale, un ritorno alla dieta mediterranea "povera", in realtà ricchissima di nutrienti salutari, che comprendeva tanti alimenti vegetali e poche proteine animali e carboidrati raffinati. Oggi accade il contrario».