Frutta e verdura a chilometri 0 per il ritorno dalle ferie

BARI -Il ritorno in città dopo lunghe vacanze estive con la ripresa quotidiana del lavoro comporta un cambiamento di ritmi che può provocare una situazione di stress con ansia, mal di testa e cattivo umore che una corretta alimentazione a tavola può aiutare a combattere soprattutto con la frutta e verdura che in molti casi hanno proprietà rilassanti provate scientificamente. E' quanto afferma la Coldiretti Puglia, in occasione della fine delle vacanze per quasi 1 milione di pugliesi, nel ricordare ad esempio che, la melatonina scoperta nelle uve rosse potrebbe aiutare a regolare i ritmi circardiani negli esseri umani, proprio come fa l'ormone prodotto naturalmente dalla ghiandola pineale situata nel cervello.

La melatonina regola il ritmo sonno-veglia ed in pratica indica al nostro organismo quando è il momento di andare a dormire, ma ha anche un'interessante attività antiossidante. La scoperta delle proprietà tranquillizzanti dell'uva è in realtà – sottolinea la Coldiretti Puglia – solo una delle prove scientifiche che avvalora risultati noti nella tradizione popolare sulle proprietà tranquillizzanti della frutta che secondo recenti studi contiene sostanze che hanno la stessa azione del diazepan, il principio attivo presente in noti farmaci, che si trova soprattutto nelle mele, nella quantità di 10-20 nanogrammi per grammo. In generale, il consumo di alimenti con zuccheri semplici come la frutta dolce aumenta la produzione da parte dell'organismo di serotonina, il neuromediatore del benessere che stimola il rilassamento, dalle pesche alle mele, dall'uva al melone, dalle pere alle zucchine, ma anche pomodoro, peperoni e insalate sono – sottolinea la Coldiretti Puglia – ricchi di proprietà "curative" che possono agevolare il ritorno ai ritmi di vita

quotidiani.

La frutta e verdura di stagione è dunque – precisa la Coldiretti regionale – una farmacia naturale che esprime il massimo delle potenzialità in questi giorni quando è più varia l'offerta, più conveniente l'acquisto e soprattutto è possibile scegliere produzione Made in Italy locale guardando con attenzione l'etichetta, acquistando frutta e verdura direttamente dagli agricoltori e nei mercati di Campagna Amica dove è possibile scegliere il meglio dei prodotti di stagione a Km0.

Particolarmente apprezzate sono – sostiene la Coldiretti regionale – le proprietà terapeutiche dell'uva dove è presente la vitamina B 6 necessaria per individui contratti, nervosi, insonni, e per tutti coloro che hanno bisogno di rilassarsi e le vitamine A e C essenziali per assicurare il buono stato dei vasi sanguigni e per svolgere un'azione antiossidante. Ma molti altri sono gli effetti dietetici della frutta e verdura – continua la Coldiretti – per compensare gli "sgarri" commessi sotto l'ombrellone dai tanti italiani che non sono riusciti a seguire un preciso regime alimentare durante le vacanze e si trovano così ora con qualche taglia in più e il fegato affaticato anche per il consumo di alcolici.

Le pesche – precisa la Coldiretti regionale – sono ricche di betacarotene hanno un rilevante effetto depurativo che incrementa la funzionalità di reni e intestino. Anche in questo caso la dieta è assicurata: una pesca grande pari a circa 2 etti, fornisce circa 60 calorie. Le mele per il loro modesto apporto calorico e per la prevalenza del potassio sul sodio sono capaci di svolgere un'azione antidiarroica e di regolare la colesterolemia, mentre le pere contengono zuccheri semplici (quasi tutto fruttosio), fibra, molta acqua e poche calorie e sono quindi adatte per gli intestini pigri e per chi vuole mettersi a dieta, grazie anche al loro buon potere saziante. I peperoni – riferisce la Coldiretti Puglia – sono ricchissimi di vitamina C: 151 mg per etto, ma anche di

vitamina A, di calcio e fosforo. 100 grammi di prodotto forniscono, peraltro, solo 30 calorie. Le zucchine verdi – continua la Coldiretti Puglia – forniscono appena 14 calorie per etto e sono uno degli alimenti più digeribili da anziani e convalescenti. I loro fiori, in particolare, sono ricchissimi di vitamina A indispensabile per la salute degli occhi e della pelle, per la ricostruzione e la protezione delle mucose, delle ossa e dei denti e per la sua azione antiossidante.

L'insalata – prosegue la Coldiretti regionale – conferisce volume e potere saziante con un apporto calorico estremamente limitato e assicura anche un certo contributo di vitamine, calcio, fosforo e potassio. Inoltre è ricca di vitamina E che protegge il sangue e le altre sostanze del corpo dalle intossicazioni da smog ed è molto valida per i disturbi di cuore e della circolazione, mentre i pomodori – conclude la Coldiretti Puglia – oltre a essere ortaggi dietetici per eccellenza perché hanno solo 17 calorie per 100 gr. regalano un buon apporto di fibre, vitamine e sali minerali in particolare fosforo, calcio e magnesio all'organismo.