



Centro di Comunità di Cadedavid

Verdi Venerdì



Ragionare in grande, Agire nel locale

I VERDI VENERDÌ

vi augurano

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

e vi danno appuntamento a

Venerdì 10 gennaio 2025 ore 16.30
presso il Centro di Comunità di Cadedavid



LA MENSA COLORATA
i colori degli alimenti per la salute
con Bruno Brigo



***Non siamo nati unicamente
da nostra madre.
Anche la Terra è nostra
madre e penetra dentro di noi
con ogni boccone che
mangiamo, con i sapori, i
colori, le nostre tradizioni.***

Paracelso

LA MENSA COLORATA



1. Siamo quello che mangiamo



2. L'alfabeto colorato del cibo



3. Dieta o integratori ?



***Uno non può pensare bene,
amare bene, dormire bene, se
non ha mangiato bene***

Virginia Wolf, *Una stanza tutta
per sé*



1. SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO



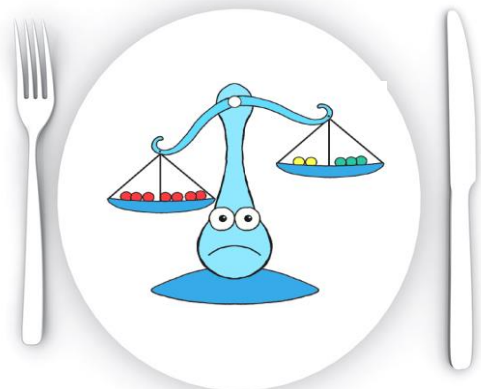
LA MENSA COLORATA 'calorie vuote'

Il regime alimentare occidentale è caratterizzato dai suoi estremi, sia per quanto riguarda gli eccessi sia per quanto riguarda le lacune: ***troppi zuccheri, troppi grassi e troppa carne rossa*** da una parte (macronutrienti), ***poca frutta e verdura e poche fibre alimentari*** dall'altra (micronutrienti).



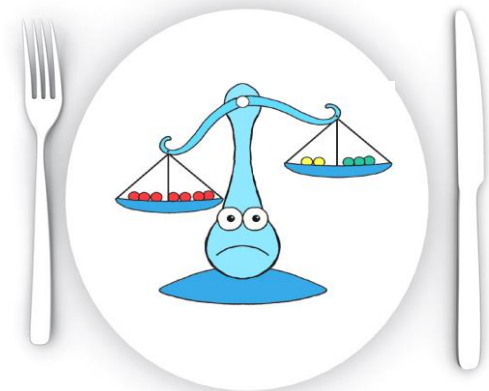
LA MENSA COLORATA *'calorie vuote'*

Nei Paesi occidentali è in corso un vivace dibattito sulle conseguenze negative per la salute derivanti da abitudini alimentari, caratterizzate da un consumo eccessivo di *cibi ipercalorici, ma poveri di nutrienti vitali*. L'espressione *'calorie vuote'* riassume il paradosso di un'alimentazione opulenta che nasconde una povertà di ingredienti essenziali per la vita.



LA MENSA COLORATA *'calorie vuote'*

La ***carezza diffusa di micronutrienti*** nei Paesi industrializzati è la conseguenza del processo di coltivazioni intensive, impoverimento del suolo, uso di fertilizzanti, coltivazione in serra, raffinazione, che riducono talvolta in maniera drammatica, il contenuto in vitamine e minerali dei cibi, come è stato messo in evidenza dalla variazione nel contenuto di micronutrienti nel corso degli ultimi anni.



LA MENSA COLORATA *'calorie vuote'*

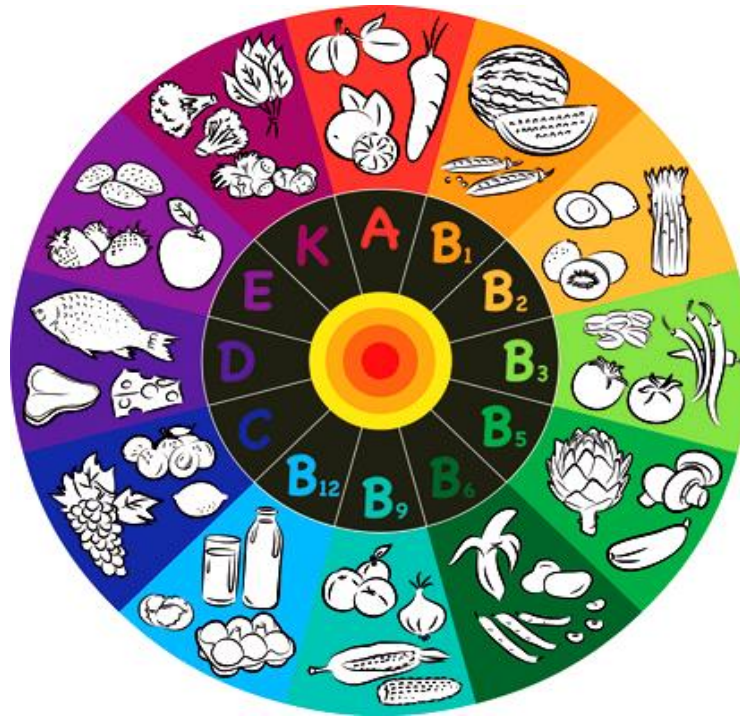
In uno studio condotto nel 2015 è risultato che dal 1985 al 2002 la ***concentrazione in micronutrienti***, come magnesio, calcio, acido folico, vitamina C, ha subito una ***riduzione significativa*** che per alcuni alimenti è superiore al 50%.



LA MENSA COLORATA *'calorie vuote'*

***Perché spendete denaro per ciò che non è pane,
il vostro patrimonio per ciò che non sazia? Su,
ascoltatemi e mangerete cose buone e gusterete
cibi succulenti.***

Isaia 55, 2



2. L'ALFABETO COLORATO DEL CIBO

I COLORI DEGLI ALIMENTI



Per garantire un apporto adeguato di micronutrienti, i nutrizionisti consigliano di preparare e consumare quotidianamente in abbondanza frutta e verdura dei ***cinque colori principali***: rosso, giallo-arancio, verde, blu-viola, bianco. A ciascuno dei colori corrisponde la presenza di particolari sostanze fitochimiche che svolgono un'azione protettiva specifica sull'organismo.



I COLORI DEGLI ALIMENTI

I colori sono *canali per l'energia*. Scegli la frutta e la verdura in base alla *diversità del colore* per assicurarti una *dieta varia, equilibrata e ricca*. Cucina con fantasia, differenziando gli alimenti anche nei colori. Al bianco dello zucchero raffinato e della farina, poco salutari, preferisci il colore più scuro dei cereali integrali.

Nella scelta dell'abbigliamento e degli oggetti per il tuo ambiente evita le tinte opache, scure o deprimenti.

BLU/VIOLA



ROSSO

**GIALLO/
ARANCIO**

BIANCO

VERDE

I COLORI DEGLI ALIMENTI



MENSA COLORATA *effetti*

L'assunzione regolare di frutta e verdura produce effetti positivi:

- **Contribuisce a mantenere la salute**
- **Migliora il senso di benessere**
- **Depura l'organismo**
- **Favorisce l'eubiosi e la regolarità intestinale**
- **Aumenta le difese immunitarie**
- **Contribuisce a prevenire i tumori**
- **Riduce il rischio cardio-vascolare**

ROSSO



(licopene,
antocianine)

1. Protezione delle cellule dallo stress ossidativo
2. Normale metabolismo energetico

VERDE



(clorofilla,
carotenoidi,
Mg, vitamina C
e luteina)

1. Funzione epatica
2. Funzione depurativa drenante

GIALLO



(flavonoidi,
carotenoidi,
vitamina C)

1. Normale funzione del sistema immunitario
2. Riduzione di stanchezza e affaticamento

BIANCO



(polifenoli,
flavonoidi,
potassio,
vitamina C)

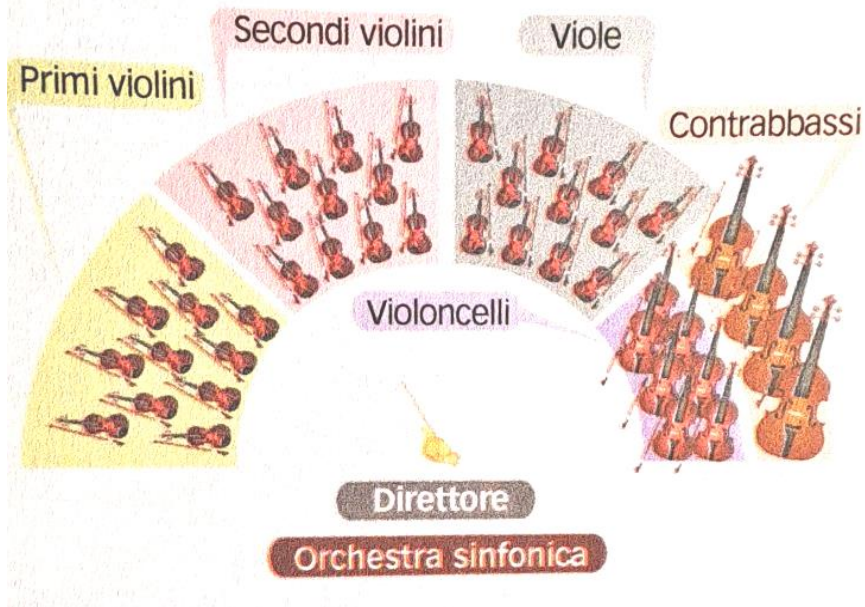
1. Funzione digestiva
2. Regolarità della motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas

BLU VIOLA

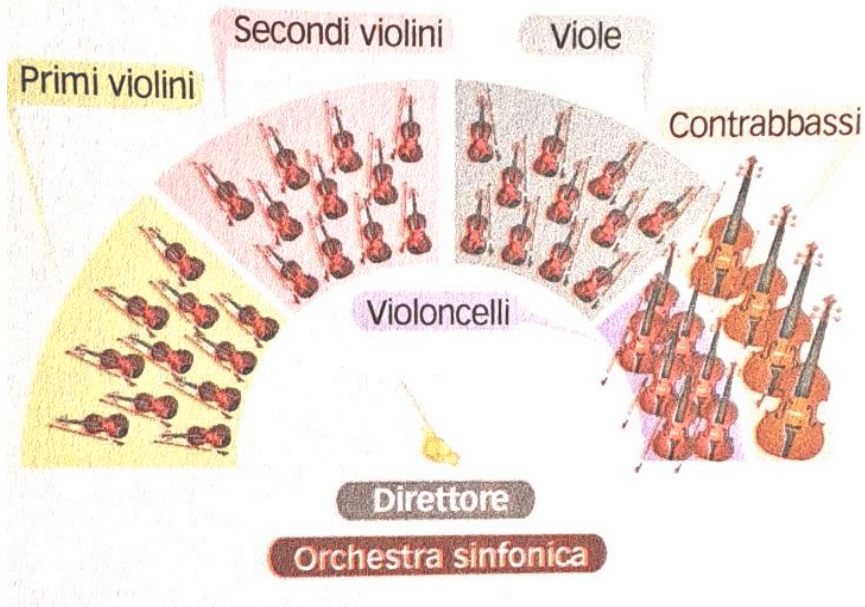


(antocianine,
carotenoidi,
vitamina C, Mg)

1. Normale formazione del collagene, per la normale funzione dei vasi sanguigni
2. Normale funzionamento del sistema nervoso



Nel 1968 Roger Williams (1893-1988), biochimico nutrizionista dell'Università del Texas, cogliendo le relazioni tra i diversi micronutrienti, formula il ***'principio dell'orchestra'*** (sinergia) sul potenziamento reciproco delle singole sostanze nell'assicurare le funzioni vitali, allo stesso modo in cui i singoli strumenti dell'orchestra contribuiscono all'armonia dell'esecuzione musicale.



Il trionfo della salute non risiede nelle singole sostanze nutritive, ma nei cibi naturali che contengono quelle sostanze: i cibi di origine vegetale. In una ciotola di spinaci in insalata, per esempio, abbiamo fibre, antiossidanti e innumerevoli altre sostanze nutritive che orchestrano una meravigliosa **sinfonia di salute** perché lavorano di concerto nel nostro organismo

Campbell T. Colin, *The China Study*



ROSSO



I colori degli alimenti

ROSSO

Gli alimenti di colore rosso (*anguria, arancia rossa, bartabietola rossa, ciliegia, fragola, pomodoro, radicchio, rapa rossa*), particolarmente ricchi in *licopene* e *bioflavonoidi*, contribuiscono alla protezione cellulare nei confronti dello stress ossidativo e partecipano al metabolismo energetico.





I colori degli alimenti

ROSSO

POMODORO

Questo frutto-ortaggio (*Lycopersicon esculentum* L.) originario del Sudamerica è la principale fonte alimentare di **licopene**, pigmento responsabile del colore rosso del pomodoro e della sua marcata attività antiossidante e antitumorale. È infatti dimostrato che nei Paesi forti consumatori di pomodori – Italia, Spagna e Messico – l'incidenza del tumore della prostata è inferiore rispetto ad altre regioni.



I colori degli alimenti

ROSSO

Il contenuto di licopene è maggiore nel concentrato di pomodoro (circa 30 mg per 100 g) e diminuisce passando alla salsa (17,5 mg per 100 g) e al pomodoro crudo (3 mg per 100 g). L'attività protettiva antitumorale del licopene viene potenziata dalla *cottura prolungata* dei pomodori e dalla presenza di sostanze grasse, come l'olio d'oliva. In questo senso il consumo di almeno due pasti al giorno comprendenti salsa di pomodoro è in grado di ridurre del 25% il rischio di sviluppare il tumore della prostata.



I colori degli alimenti

ROSSO

Principali fonti alimentari di licopene	Contenuto di licopene (mg/100 g)
Concentrato di pomodoro	29,3
Salsa di pomodoro	17,5
Ketchup	17,0
Passata di pomodoro	15,9
Conserva di pomodoro	9,7
Succo di pomodoro	9,3
Cocomero	4,8
Pomodoro crudo	3,0
Papaia	2,0
Pompelmo rosa	1,5

Fonte: USDA-NCC *Carotenoid Database for US Foods*. 1998. Disponibile al sito www.ars.usda.gov



I colori degli alimenti

ROSSO

RADICCHIO

I radicchi veneti (Treviso, Castelfranco, Chioggia, Verona), consumati freschi garantiscono un notevole apporto vitaminico (soprattutto in vitamina B e C) e i *principi amari* in essi presenti li rendono veramente preziosi per la loro azione digestiva, colagoga, tonica, diuretica, epato-protettiva e quindi depurativa.



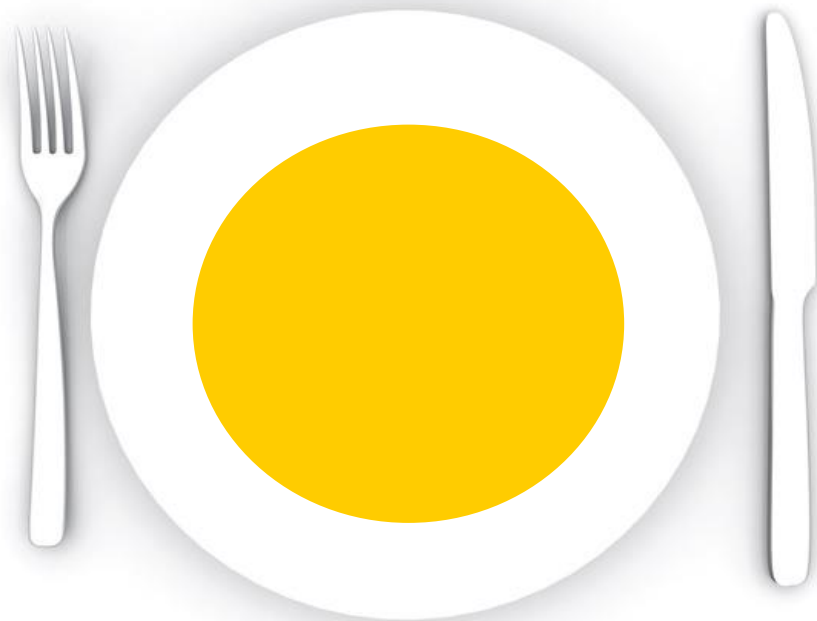
I colori degli alimenti

ROSSO

RADICCHIO

Le *antocianine* sono le sostanze più interessanti dei radicchi. Si tratta di antiossidanti che combattono i radicali liberi dell'ossigeno responsabili di invecchiamento e favorevoli l'arteriosclerosi.

Sono tra le verdure meno caloriche (*14/100 g*), battute solo da finocchi crudi e zucchine scondite.



GIALLO-ARANCIONE



I colori degli alimenti **GIALLO-ARANCIO**

Il colore giallo-arancio degli alimenti (*albicocca, arancia, cachi, carota, curcuma, limone, mandarino, melone, peperone, pesca, pompelmo, zucca*) è dovuto alla presenza di *carotenoidi, vitamina A, flavonoidi e vitamina C* che potenziano le difese immunitarie, migliorando tono e vitalità.



I colori degli alimenti **GIALLO-ARANCIO**

ZUCCA

La zucca (*Cucurbita pepo* L.) deve il colore giallo della sua polpa all'elevato contenuto di **provitamina A**. È anche una fonte privilegiata di **licopene**, un antiossidante.

La zucca è un alimento indicato principalmente per la cura della ritenzione idrica e del diabete.



I colori degli alimenti

GIALLO-ARANCIO

I **FIORI DI ZUCCA** sono una fonte eccellente di **carotene e vitamina B2**, oltre a contenere una certa quantità di **ferro** facilmente assimilabile. Grazie a queste tre sostanze favoriscono l'idratazione del derma, l'ossigenazione dei tessuti e la rigenerazione della pelle. Sono perciò indicati per la specifica azione antirughe e come rimedio contro la dermatite seborroica. Si ricorda che nell'uomo di età superiore a 60 anni il consumo regolare di ortaggi di colore giallo e verde svolge un'attività preventiva del tumore prostatico.





I colori degli alimenti

GIALLO-ARANCIO

CURCUMA

Si tratta di una polvere gialla ottenuta dalla frantumazione del rizoma di *Curcuma longa* L., una pianta tropicale appartenente alla stessa famiglia dello zenzero (Zingiberacee). La curcuma, nota anche come *zafferano delle Indie*, è parte integrante dell'alimentazione quotidiana degli indiani. Inoltre è una delle sostanze medicamentose fondamentali impiegate dalla medicina ayurvedica per ottenere un effetto detossificante e nella prevenzione dei tumori e delle malattie degenerative del sistema nervoso centrale, come Alzheimer e Parkinson.



I colori degli alimenti

GIALLO-ARANCIO

La **curcumina**, costituente principale della curcuma, svolge un'attività antinfiammatoria, previene i fenomeni trombotici, riduce il colesterolo e protegge nei confronti dei tumori, in particolare del colon. Il suo ridotto assorbimento a livello della mucosa intestinale può essere aumentato e potenziato associando il **pepe**. Un modo semplice per assicurarsi un buon apporto quotidiano di curcumina consiste infatti nell'aggiungere un cucchiaino di curcuma nella pasta, nelle zuppe o nei condimenti insieme a un po' di pepe.



I colori degli alimenti

GIALLO-ARANCIO

LIMONE

il limone è molto ricco di vitamina C e flavonoidi, ha un'azione anti-infiammatoria, anti-edema e di protezione vascolare.

L'albedo (il bianco della buccia) ha la capacità di rallentare l'assorbimento degli zuccheri e di favorire la sintesi del colesterolo *'buono'* (HDL).



***Scorre dagli emisferi di una stella,
è un universo d'oro,
una coppa gialla di miracoli,
il fuoco minuto di un pianeta.***

Pablo Neruda, *Ode al limone*



I colori degli alimenti

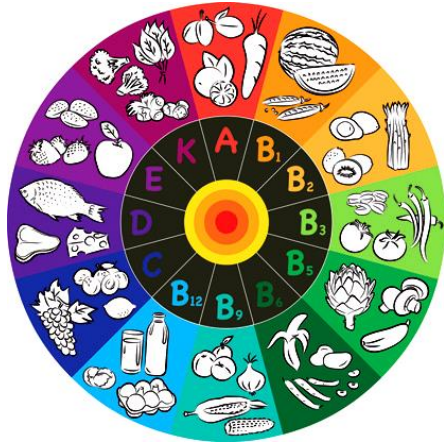
GIALLO-ARANCIO

VITAMINA C

Uno scudo contro ogni male. La vitamina C è importante per il sistema di difesa, favorisce la resistenza nei confronti dello stress, migliora l'umore e lo stato di vigilanza, brucia i grassi. fa guarire le ferite, ***stimola la produzione di tessuto connettivo***, rinforza i tessuti di sostegno dei denti prevenendo la periodontite, agisce contro il raffreddore, contribuisce al successo nella lotta contro i tumori.



VERDE



I colori degli alimenti

VERDE

Il colore verde (*asparago, basilico, bieta, carciofo, cavolo, cetriolo, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, zucchina*) è dovuto principalmente alla presenza di *clorofilla, acido folico, vitamina C, magnesio e luteina* con attività di depurazione e protezione epatica.



I colori degli alimenti

VERDE

*È l'angelo della Vita che scorre attraverso i fili d'erba e fluisce nel corpo del Figlio della Luce, dandogli forma con la propria potenza. Perché **l'erba è vita** e il Figlio della Luce è Vita e la Vita scorre tra il Figlio della Luce e i fili d'erba costruendo un ponte verso il Sacro Ruscello della Luce [il sangue] che ha dato origine a tutto il creato.*

(Esseni, Rotolo del Mar Morto)



I colori degli alimenti

VERDE

FIBRE ALIMENTARI

Le *fibre alimentari* saziano, assorbono acqua che rende morbide le feci e aumentano la massa fecale che favorisce lo svuotamento intestinale, favoriscono la microflora intestinale fisiologica, favoriscono l'assorbimento di Mg, Ca, Zn, Cu, riducono il picco glicemico dopo il pasto e l'assorbimento di calorie, eliminano sostanze pericolose, riducono il rischio per i tumori del colon-retto.



I colori degli alimenti

VERDE

LATTUGA

Contiene un'alta concentrazione di magnesio e vitamina C. La presenza di potassio dà forza ai muscoli del cuore e delle gambe, e protegge dall'infarto. La *lattuga romana* è particolarmente ricca di zeaxantina e luteina, sostanze appartenenti alla categoria dei carotenoidi dalle proprietà antiossidanti che proteggono dai *disturbi visivi* della vecchiaia, riducendo in particolare il rischio di degenerazione maculare senile.



I colori degli alimenti

VERDE

CAVOLO e CRUCIFERE

Il cavolo è il prototipo delle Crucifere, famiglia di ortaggi cui appartengono anche i broccoli e i cavolini di Bruxelles, dotati di importanti proprietà protettive nei confronti dei tumori.

Ortaggio dalle mille virtù secondo Ippocrate, il cavolo è ricco di *glucosinati*, sostanze dotate di proprietà antitumorali.



I colori degli alimenti

VERDE

CAVOLO e CRUCIFERE

Il cavolo rappresenta un vero e proprio scudo protettivo per le cellule. Una porzione di Crucifere fornisce una protezione immunitaria e contro lo stress, vitamina C e calcio per le ossa in quantità pari a quella assunta con due bicchieri di latte. Inoltre cattura la vitamina E, protegge i capelli dal grigiore, e la pelle e le unghie dai danni.



I colori degli alimenti

VERDE

CARCIOFO

L'attività protettiva nei confronti di fegato, vie biliari e più in generale dell'organismo indusse Leclerc a considerare il carciofo, insieme al tarassaco e alla fumaria come *'i tre moschettieri della fitoterapia'*. Il consumo di quest'ortaggio risolve numerosi *disturbi dell'apparato digerente* come la lentezza del processo digestivo, il meteorismo, il peso postprandiale.



I colori degli alimenti

VERDE

CARCIOFO

Viene inoltre usato in caso di steatosi epatica (*'fegato grasso'*), nelle sofferenze epatiche, per ridurre il colesterolo e l'iperuricemia, per controllare il diabete dell'adulto, per contrastare la tendenza alla ritenzione idrica e alla cellulite oppure, più semplicemente, per favorire la depurazione di fegato e reni nelle *cure di primavera*.



Il carciofo dal tenero cuore si vestì da guerriero, ispida edificò una piccola cupola, si mantenne all'asciutto sotto le sue squame [...] Maria entrando in cucina lo tuffa nella pentola. Così finisce in pace la carriera del vegetale armato che si chiama carciofo, poi squama per squama spogliamo la delizia e mangiamo la pacifica pasta del suo cuore verde.

Pablo Neruda, *Ode al carciofo*

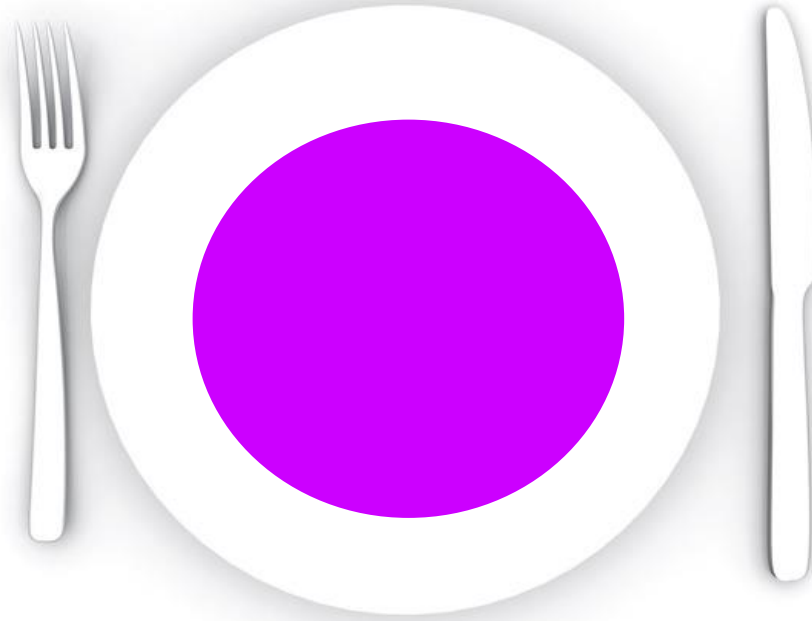


I colori degli alimenti

VERDE

PISELLI

Di facile preparazione, i piselli (*Pisum sativum* L.) hanno meno calorie rispetto agli altri legumi e sono ricchi di elementi salutari (ferro, calcio, potassio, vitamina C, isoflavoni). Il consumo di questo legume contribuisce alla ***prevenzione dell'osteoporosi, delle malattie cardiovascolari e dei tumori del seno.***



BLU-VIOLA



I colori degli alimenti

BLU-VIOLA

Gli alimenti di colore blu-viola (*frutti di bosco, melanzane, prugne, radicchio, uva nera*), particolarmente ricchi di *antocianine e bioflavonoidi*, svolgono attività protettiva a livello cardio-vascolare.



I colori degli alimenti

BLU-VIOLA

FRUTTI DI BOSCO

Il consumo di mirtilli rossi essiccati insieme ai cereali della prima colazione e di bacche e mirtilli neri anche surgelati, aggiunti nello yogurt o nei dolci, contribuisce ad apportare importanti agenti antitumorali. È sempre la presenza di *antocianosidi*, sostanze appartenenti alla categoria dei flavonoidi, a rendere i mirtilli salutari per migliorare la circolazione sanguigna, grazie al loro effetto antinfiammatorio e antiedema combinato con un'attività antiossidante e tonificante sui piccoli vasi.



I colori degli alimenti

BLU-VIOLA

FRUTTI DI BOSCO

I frutti di bosco sono una fonte preziosa di **molecole antitumorali** appartenenti al gruppo dei fenoli (antocianidine, proantocianidine e acido ellagico). Il lampone (*Rubus idaeus* L.), il mirtillo nero (*Vaccinium myrtillus* L.) e rosso (*Vaccinium vitis idaea* L.) e la fragola (*Fragaria vesca* L.) assicurano l'apporto di sostanze che intervengono nelle varie fasi della nascita e dell'evoluzione tumorale.



I colori degli alimenti

BLU-VIOLA

ANTOCIANOSIDI

I piccoli frutti di mirtillo nero devono il colore scuro alla ricchezza in antocianosidi, ***potenti antiossidanti*** che proteggono le cellule dai danni provocati dai radicali liberi, molecole instabili e aggressive. Gli antocianosidi svolgono anche un'azione favorevole sul ***microcircolo***, aumentano la resistenza dei capillari e diminuiscono la loro permeabilità (azione 'vitaminica P').



I colori degli alimenti

BLU-VIOLA

ANTOCIANOSIDI

Nella Seconda guerra mondiale i piloti inglesi della RAF che consumavano marmellate di mirtilli neri prima delle missioni aeree notturne, sembravano avere migliore capacità visiva al buio. Le ricerche hanno evidenziato che questa proprietà è dovuta alla ricchezza in antocianosidi, sostanze capaci di accelerare la rigenerazione dei pigmenti retinici, favorire l'adattamento all'oscurità e migliorare la qualità della visione, soprattutto in condizioni di luce crepuscolare.



I colori degli alimenti

BLU-VIOLA

ANTOCIANOSIDI

Attualmente le principali indicazioni all'uso di mirtillo nero comprendono *alcune affezioni dell'occhio* (maculopatia degenerativa, retinopatia diabetica, miopia, difficoltà di adattamento alla visione notturna) e *disturbi circolatori* (fragilità capillare, couperose, insufficienza venosa).



I colori degli alimenti

BLU-VIOLA

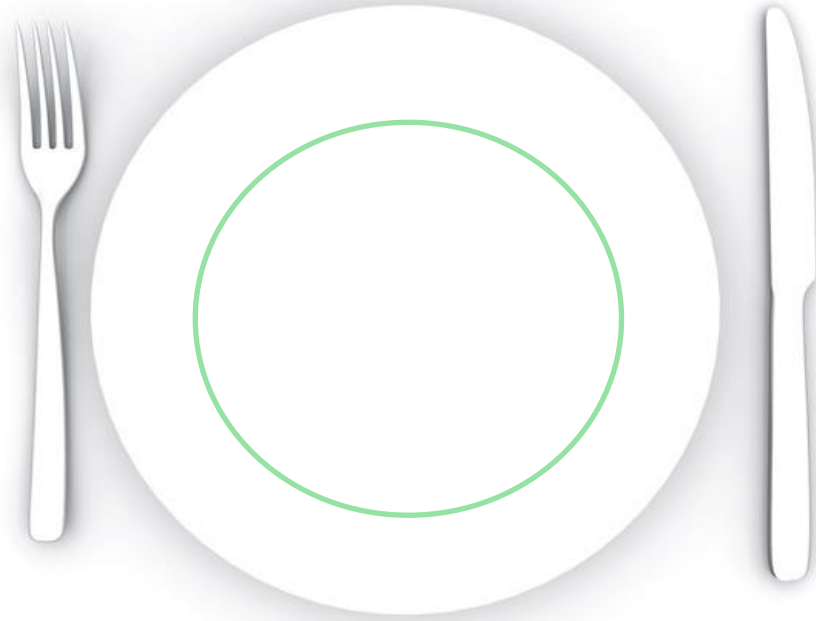
UVA e VINO

Dispensatrice di energia pronta per la grande quantità di zuccheri, l'uva (*Vitis vinifera* L.) è anche l'alimento ideale per favorire la purificazione in profondità attraverso l'eliminazione delle tossine, l'aumento della diuresi e l'evacuazione intestinale. Contiene grandi quantità di potassio (azione diuretica) e di pectine (stimolano la motilità intestinale). La presenza di ferro, calcio, fosforo, vitamine del gruppo B e C completa l'effetto drenante attraverso una blanda ***stimolazione di tutti gli organi di eliminazione.***



***Un po' di vino è un
antidoto contro la morte;
in grandi quantità è il
veleno della vita.***

Proverbio persiano



BIANCO



I colori degli alimenti

BIANCO

Il colore bianco degli alimenti (*aglio, cavolo bianco, cipolla, finocchio, funghi, mela, pastinaca, pera, porri, sedano*), dovuto alla presenza di *fibre e vitamina C*, favorisce il processo digestivo e l'attività intestinale.



I colori degli alimenti

BIANCO

FINOCCHIO

Il finocchio (*Foeniculum vulgare* Mill.) viene largamente usato nelle regioni mediterranee per aromatizzare carni e pietanze. È ricco di sali minerali e vitamine, ma soprattutto di un'essenza, l'**anetolo**, che si concentra nei semi e favorisce la digestione risolvendo il problema del **meteorismo**. Il consumo alimentare regolare consente di contrastare i disturbi della menopausa, per la presenza di fitoestrogeni (sostanze di origine vegetale con una struttura chimica e un'azione simile agli estrogeni).



*Il finocchio ha una natura tiepida né calda né fredda. Se lo si mangia crudo non nuoce. In qualunque modo sia mangiato **rende allegro l'uomo** e gli dona un delicato calore, un buon odore corporeo e una buona digestione. Mangiare il finocchio o i suoi semi a digiuno riduce gli umori cattivi e i processi di putrefazione all'interno delle viscere, **scaccia l'odore cattivo** del suo alito e porta i suoi occhi a vedere bene*

(Ildegarda di Bingen)



I colori degli alimenti

BIANCO

CIPOLLA

Originaria dell'Eurasia, la cipolla (*Allium cepa* L.) era ritenuta fonte di forza già nell'antico Egitto, per diventare poi uno degli ortaggi di base nell'alimentazione europea nel corso del Medioevo. Osservazioni recenti hanno confermato che il consumo frequente e abbondante degli ortaggi appartenenti al genere *Allium* contrasta fin dall'esordio la nascita e la crescita tumorale, grazie all'apporto di sostanze protettive.



I colori degli alimenti

BIANCO

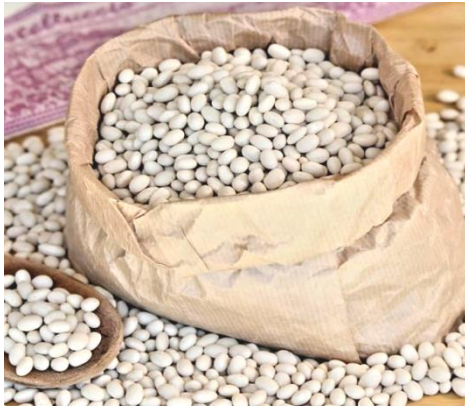
CIPOLLA

Le loro proprietà anticancro – soprattutto a livello di esofago, stomaco, colon, polmone e mammella – dipendono principalmente dall'elevato contenuto in *sostanze solforate e polifenoli*. Particolare importanza assume il ruolo protettivo nei confronti delle nitrosammine, prodotte a livello della flora intestinale a partire dai nitriti utilizzati largamente dall'industria alimentare come conservanti, specialmente nei salumi e nelle carni.



***Stella dei poveri, fata
madrina avvolta in delicata
foglia, esci dal suolo, eterna,
intatta, pura come semenza
d'astri e nel tagliarti con il
coltello in cucina, sale l'unica
lacrima senza pena. Ci hai
fatto piangere senza dolore.***

Neruda, Ode alla cipolla



I colori degli alimenti

BIANCO

FAGIOLI BIANCHI

I baccelli del fagiolo bianco contengono diversi amminoacidi (arginina, tirosina, leucina, lisina, triptofano, asparagina, colina). In particolare l'arginina possiede un'**azione diuretica e antidiabetica**. Il fagiolo è ricco inoltre di vitamine A, B1, B2, PP e C, iodio e cromo. Quest'ultimo oligoelemento favorisce l'azione dell'insulina, migliorando la tolleranza agli zuccheri. Nel fagiolo abbondano le fibre che contribuiscono a ridurre l'IG degli alimenti.



I colori degli alimenti

BIANCO

FAGIOLI BIANCHI

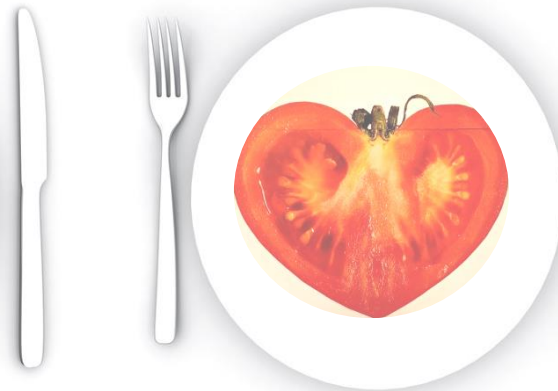
Si ritrovano anche glucochine ad attività insulinica e lectine che si legano in modo selettivo agli zuccheri. Alcuni enzimi, come l'allantoinasi e l'uricasi, diminuiscono l'assimilazione degli amidi. In definitiva l'associazione dell'*effetto diuretico e ipoglicemizzante* del fagiolo bianco lo rende un rimedio prezioso nel trattamento complementare del sovrappeso e del diabete di tipo 2.



3. DIETA o INTEGRATORI



DIETA



SUPER-ALIMENTI



INTEGRATORI

?





DIETA, SUPER-ALIMENTI, INTEGRATORI

A livello alimentare le misure da adottare in chiave preventiva nelle diverse condizioni della vita per favorire salute e benessere prevedono ***tre diverse strategie:***

- 1) lo stile alimentare e di vita;***
- 2) la valorizzazione del 'superalimento';***
- 3) l'integrazione specifica con complementi nutrizionali***



DIETA, SUPER-ALIMENTI, INTEGRATORI

Gli esperti consigliano, infatti, di agire su questi tre fronti contemporaneamente con una **dieta** ricca in micronutrienti, il consumo di **alimenti fortificati** e l'eventuale assunzione di **integratori** a base di vitamine e minerali.



DIETA, Super-alimenti, Integratori

La ***prima via*** cerca di recuperare il ruolo preventivo salutare assicurato da uno stile alimentare e di vita che privilegia soprattutto una ***dieta varia*** gli alimenti freschi e integrali di origine vegetale, coltivati in terreni ricchi, riducendo o eliminando i cibi di origine animale e i carboidrati raffinati.



Dieta,
SUPER-ALIMENTI,
Integratori

Una ***seconda via*** consiste nel consumare regolarmente e in abbondanza certi ***'superalimenti'*** (pomodoro, crucifere, frutti di bosco, castagna, polline, miglio bruno, finocchio) ***che apportino un'elevata concentrazione di micronutrienti protettivi, in essi presenti allo stato naturale.***



Dieta,
Super-alimenti,
INTEGRATORI

La **terza via** consiste nel somministrare le vitamine sotto forma di **integrazione** in base alle diverse fasi della vita, alla stagione dell'anno, allo stadio di crescita, all'attività esercitata (studio, lavoro), all'esercizio fisico e sportivo, alla presenza di particolari condizioni (convalescenza, gravidanza, allattamento) e allo stress.



In breve

- Per garantire un apporto adeguato di micronutrienti, si consiglia consumare quotidianamente in abbondanza frutta e verdura dei ***cinque colori principali***: rosso, giallo-arancio, verde, blu-viola, bianco.
- A ciascuno dei colori corrisponde la presenza di particolari ***sostanze fitochimiche*** che svolgono un'azione protettiva specifica sull'organismo.
- Per favorire salute e benessere si consiglia una ***dieta varia*** ricca in micronutrienti, il consumo di ***alimenti fortificati*** e l'eventuale assunzione di ***integratori*** a base di vitamine e minerali.



PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA



In lingua polacca l'Italia viene definita ***il Paese degli ortaggi*** (Włoszezyzna) da quando Bona Sforza (1494-1557) divenne regina consorte di Sigismondo I di Polonia introducendo le abitudini culinarie delle corti rinascimentali italiane. L'Italia è il primo Paese al mondo per consumo di prodotti ortofrutticoli, con una media annua di 213 kg di ortaggi e 132 kg di frutta pro capite (OMS).



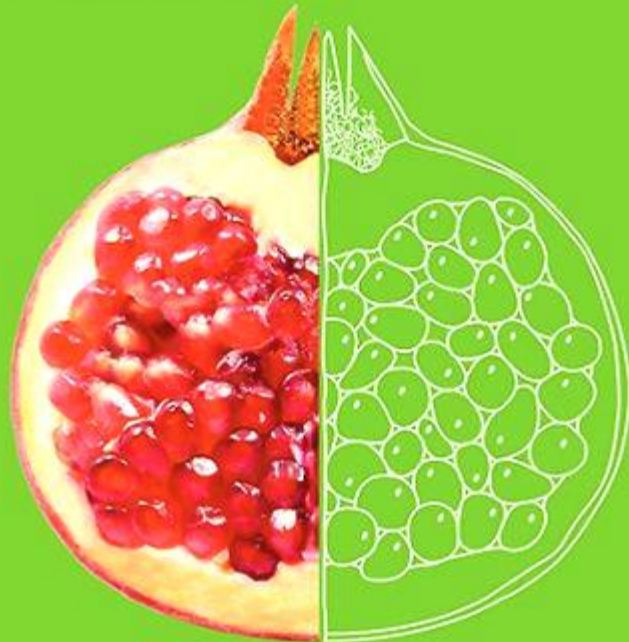
FONTI BIBLIOGRAFICHE

natura & salute

Bruno Brigo

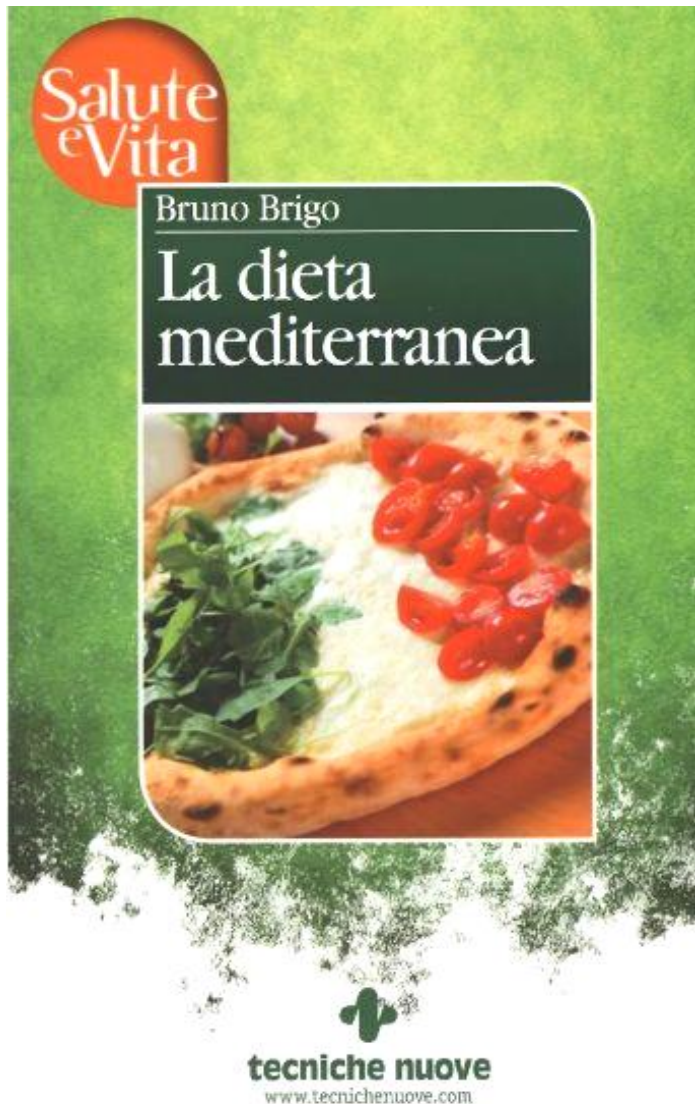
VITAMINE E MINERALI

Prevenzione e cura

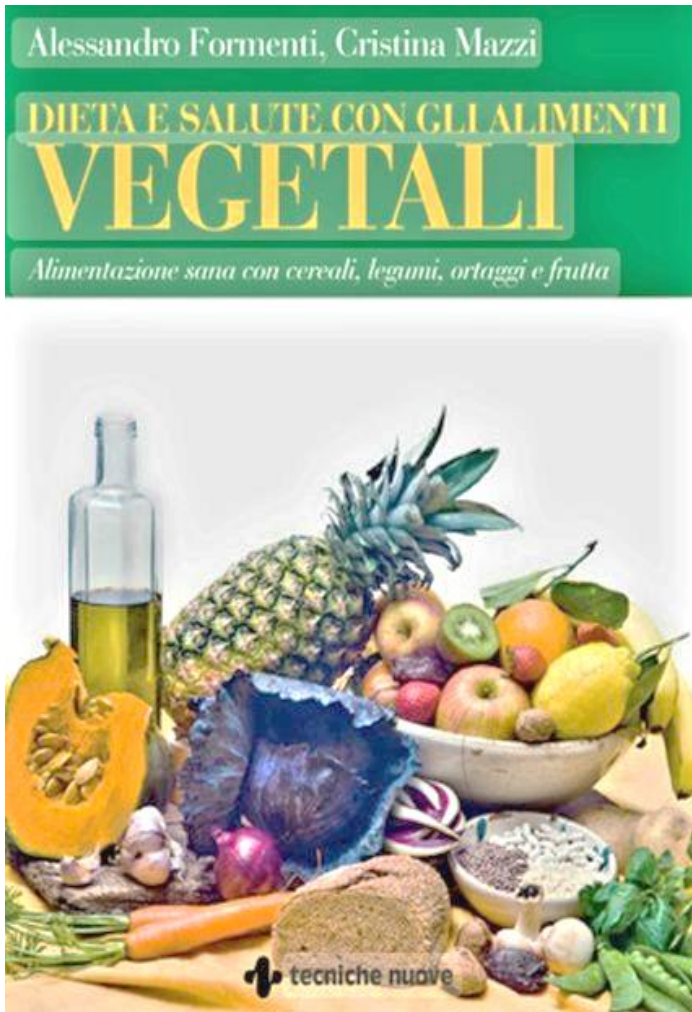


 **tecniche nuove**

Brigo Bruno
Vitamine e minerali
Tecniche Nuove, 2015



Brigo Bruno
La dieta mediterranea
Tecniche Nuove, 2015



**Formenti Alessandro, Mazzi
Cristina**

***Dieta e salute con gli
alimenti vegetali.***

Tecniche Nuove, 2012



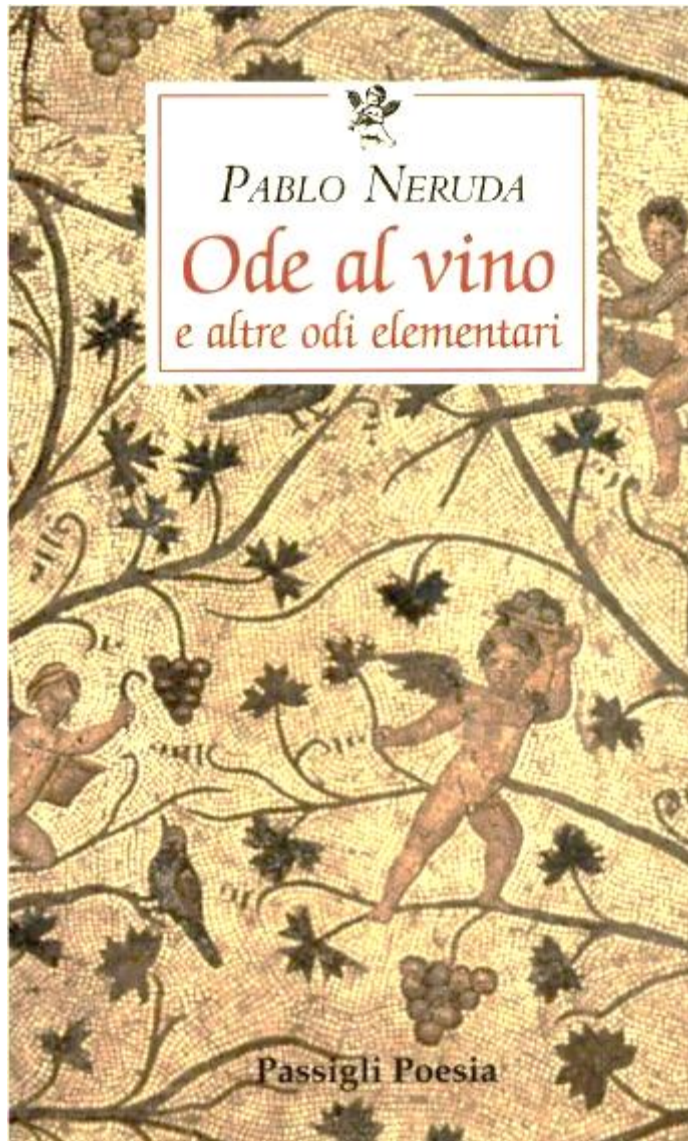
RICHARD BÉLIVEAU
DENIS GINGRAS

la
dieta
**ANTI
CANCRO**

I CIBI CHE AIUTANO A PREVENIRE
E CURARE I TUMORI

Sperling & Kupfer

Richard Bélieau, Denis Gingras
La dieta anticancro.
Sperling & Kupfer, 2017



Pablo Neruda
Ode al vino
e altre odi elementari
Passigli, 2015



Centro di Comunità di Cadedavid

Verdi Venerdì



Ragionare in grande, Agire nel locale

I VERDI VENERDÌ

vi augurano

Buon Natale e Felice Anno Nuovo

e vi danno appuntamento a

Venerdì 10 gennaio 2025 ore 16.30
presso il Centro di Comunità di Cadedavid



LA MENSA COLORATA
i colori degli alimenti per la salute
con Bruno Brigo