

Se non visualizzi correttamente questo messaggio, [clicca qui](#)

NEWSLETTER 1/3

dedicata alla classe medica

Fruitness



Egregio Dottore/Gentile Dottoressa,

siamo lieti di presentarle il **progetto europeo FRUITNESS**, finanziato da UE, Stato Italiano e Centro Servizi Ortofrutticoli.

Da diversi anni **il consumo di frutta registra un trend in flessione**, pochissimi paesi nord europei raggiungono la dose giornaliera di 400 grammi di frutta e verdura raccomandata. La Danimarca si ferma a 250 grammi pro capite al giorno, la Germania a 184, a 182 la Svezia, a 158 il Regno Unito e a circa 150 la Polonia (dati Freshfel Europe 2012). Parallelamente si nota un **incremento nell'incidenza di obesità, soprattutto infantile**, il cui costo sociale raggiunge in alcuni casi l'8% della spesa sanitaria europea.

L'IMPEGNO DI FRUITNESS



Incentivare il consumo di frutta nei più giovani



Promuovere corrette abitudini alimentari e stili di vita attivi



Informare sulle caratteristiche nutrizionali della frutta e sugli effetti benefici derivanti da un suo consumo quotidiano

LE RICERCHE..PIÙ FRESCHE!!

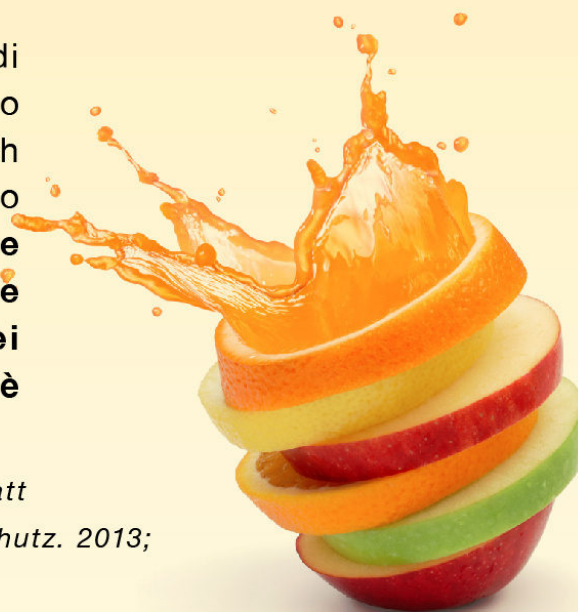
Una ricerca del Dipartimento di Epidemiologia e Monitoraggio della Salute dello Robert Koch Institute di Berlino ha condotto **un'indagine evidenziando che la percentuale di persone che raggiungono l'obiettivo dei 400 g di frutta quotidiani è ancora troppo bassa.**

(Mensink et al., Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz. 2013; 5/6:779-85).

Partendo dall'assunto che le **abitudini alimentari acquisite nell'infanzia permangono in età adulta** e che i **genitori sono i maggiori influenzatori del tipo di dieta**, uno studio condotto dall'Università di Leeds ha evidenziato che **per incentivare il consumo di frutta il modello comportamentale familiare ha un ruolo essenziale**

(Christian et al., J Epidemiol Community Health 2013;67:332-338).

Per saperne di più 



Fruitness



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Uno studio condotto dall'Università di Leeds ha analizzato le abitudini alimentari di 2383 bambini londinesi in età scolare (età media 8,3 anni). I soggetti selezionati hanno risposto ad un questionario standard relativo ai loro consumi alimentari nell'arco di un mese. La popolazione investigata consumava mediamente 293 g/die di frutta e verdura (equivalenti a 3,7 porzioni) e solo il 37% dei bambini raggiungeva l'obiettivo dei 400 g di frutta quotidiani. (Christian et al., *J Epidemiol Community Health* 2013;67:332-338).

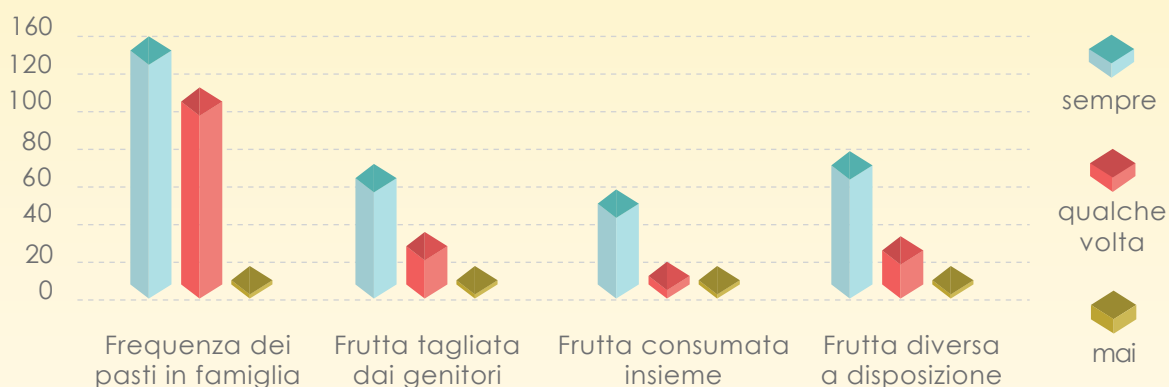
QUALI BAMBINI CONSUMAVANO PIÙ FRUTTA?

Quelli che consumavano sempre i pasti in famiglia

Che avevano un'ampia scelta di frutta in casa

Coloro ai quali i genitori preparavano la frutta

QUANTITÀ DI FRUTTA CONSUMATA (G)*



*Christian et al., *J Epidemiol Community Health* 2013;67:332-338

PER INCENTIVARE IL CONSUMO DI FRUTTA, IL MODELLO COMPORTAMENTALE FAMILIARE HA UN RUOLO ESSENZIALE.



Fruitness



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



I ricercatori hanno valutato il consumo di frutta e verdura di 8152 adulti. Nella popolazione investigata, erano mediamente consumate 3.1 porzioni giornaliere di frutta e verdura. Le donne di ogni età considerata consumavano molta più frutta e verdura degli uomini. Il consumo di frutta aumentava con l'età, al contrario del consumo di verdura che era pressoché costante. L'obiettivo di 400 g di frutta al giorno è stato raggiunto dal 15.1% delle donne e dal 7% degli uomini, mentre almeno il 39% delle donne ed il 24.7% degli uomini consumava almeno tre porzioni di frutta e verdura al giorno.

La percentuale di persone che consumava almeno tre porzioni di frutta tende ad aumentare, anche se in modo non statisticamente significativo, con condizioni socioeconomiche elevate, per entrambi i sessi. (Mensink et al., *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2013; 5/6:779-85).

PERCENTUALE DI DONNE, STRATIFICATE IN BASE AL LIVELLO SOCIOECONOMICO, CHE GIORNALMENTE CONSUMANO FRUTTA E VERDURA IN UNA QUANTITÀ PARI A*:



*Mensink et al., *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2013; 5/6:779-85

PERCENTUALE DI UOMINI, STRATIFICATI IN BASE AL LIVELLO SOCIOECONOMICO, CHE GIORNALMENTE CONSUMANO FRUTTA E VERDURA IN UNA QUANTITÀ PARI A*:



*Mensink et al., *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*. 2013; 5/6:779-85

RISPETTO AD UN'INDAGINE PRECEDENTEMENTE SVOLTA TRA IL 2008 E IL 2011, IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA È LEGGERMENTE AUMENTATO. LA PERCENTUALE DI PERSONE CHE RAGGIUNGONO L'OBIETTIVO DI 400 G DI FRUTTA QUOTIDIANI È ANCORA TROPPO BASSA.

SCOPRI LE VIRTÙ DI...



ALBICOCCHES: sono un **tipico frutto estivo**, dalla pelle liscia, di colore giallo dorato e **dalla polpa succosa e saporita**. Contengono le **dosi più elevate di potassio** e sono **ricche di magnesio, fosforo e ferro**.



PESCHE e NETTARINE: le prime hanno la buccia vellutata, le altre la pelle liscia e lucente, preferita soprattutto tra i consumatori più giovani. Sono **ricche di fibra insolubile** e contengono una **discreta quantità di potassio**.

Per saperne di più 

Clicca e stampa il calendario della frutta di stagione!

Fruitness



Campagna finanziata con il contributo della Comunità Europea e dell'Italia



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI



Le albicocche hanno un'elevata digeribilità, sono ipocaloriche e saziano facilmente. La presenza di vitamina C e beta carotene (vitamina A) dona all'albicocca proprietà antiossidanti, protegge dall'inquinamento atmosferico e potenzia le difese immunitarie. L'abbondanza di carotenoidi stimola la produzione di melanina, favorendo l'abbronzatura e proteggendo la pelle dai raggi solari, migliora la capacità visiva e rinforza le ossa e i denti. **L'albicocca è il frutto che contiene le dosi più elevate di potassio ed è ricca di magnesio, fosforo e ferro.** Ha anche proprietà lassative, favorite dalla presenza del sorbitolo. Possono essere consumate al naturale, essiccate o sciroppate: in quest'ultimo caso con un apporto calorico maggiore (63 kcal/100 g) vista l'aggiunta di zucchero.

IL POTASSIO

Insieme al sodio il potassio regola principalmente l'equilibrio idrico nel corpo e i processi osmotici nelle cellule.

Una regolare assunzione di potassio, unita ad un consumo di sodio non troppo elevato, è utile al controllo della pressione sanguigna, alle trasmissioni nervose, al corretto funzionamento dei muscoli e alla sintesi delle proteine.

“Giornalmente non bisognerebbe consumare più di 2 grammi di sodio, pari a circa 5 grammi di sale. Al contrario, dovrebbero essere assunti almeno 3.510 mg di potassio.” OMS



ALBICOCCA:
COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE
ENERGETICO PER 100 g DI PARTE EDIBILE*

Composizione chimica*	Valore per 100g
Parte edibile (%):	94
Acqua (g):	86.3
Proteine (g):	0.4
Lipidi (g):	0.1
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati disponibili (g):	6.8
Zuccheri solubili (g):	6.8
Fibra totale (g):	1.5
Fibra solubile (g):	0.71
Fibra insolubile (g):	0.83
Energia (kcal):	28
Energia (KJ):	117
Sodio (mg):	1
Potassio (mg):	320
Ferro (mg):	0.5
Calcio (mg):	16
Fosforo (mg):	16
Tiamina (mg):	0.03
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.5
Vitamina A retinolo eq. (µg):	360
Vitamina C (mg)	13

*database INRAN

Fruitness



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Le pesche e le nettarine sono ricche di zuccheri, acidi organici e beta carotene. Hanno un basso contenuto calorico (27 kcal per 100g) e presentano una consistenza polposa e succosa, dovuta anche all'alto contenuto d'acqua.

Sono inoltre ricche di fibra insolubile e contengono una discreta quantità di potassio.

Composizione chimica*	Valore per 100g
Parte edibile (%):	91
Acqua (g):	90.7
Proteine (g):	0.8
Lipidi (g):	0.1
Colesterolo (mg):	0
Carboidrati disponibili (g):	6.1
Zuccheri solubili (g):	6.1
Fibra totale (g):	1.6
Fibra solubile (g):	0.87
Fibra insolubile (g):	0.71
Energia (kcal):	27
Energia (kJ):	113
Sodio (mg):	3
Potassio (mg):	260
Ferro (mg):	0.4
Calcio (mg):	8
Fosforo (mg):	20
Magnesio (mg):	9
Zinco (mg):	0.35
Rame (mg):	0.04
Tiamina (mg):	0.01
Riboflavina (mg):	0.03
Niacina (mg):	0.5
Vitamina A retinolo eq. (µg):	27
Vitamina C (mg):	4



**PESCA E NETTARINA:
COMPOSIZIONE CHIMICA E VALORE
ENERGETICO PER 100 g DI PARTE EDIBILE***

*database INRAN

Fruitness



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



...più frutta oggi!

FRULLATO DI ALBICOCCHES X4

Ingredienti: 8 albicocche mature; un vasetto di yogurt naturale; un bicchiere di latte.
















































































































































Preparazione: Lavate la frutta, eliminate i noccioli e tagliatela a dadini. Mettetela in un frullatore con il latte e lo yogurt e frullate il tutto fino a ad ottenere un composto omogeneo. Servite subito, aggiungendo se vi va alcuni cubetti di ghiaccio.

INSALATA ESTIVA DI NETTARINE E POLLO ALLA GRIGLIA X 4

Ingredienti: 6 pesche noci; circa 400 g di filetti di petto di pollo; 1 spicchio di aglio; 1 mazzetto di ravanelli; 1 cespo di insalata lollo; succo di 1 limone; 2 cucchiari di olio extravergine di oliva; sale e pepe.

Preparazione: Marinare in una terrina per almeno un'ora il pollo con lo spicchio di aglio schiacciato, il succo di limone, l'olio extravergine di oliva, il sale e il pepe macinato fresco. Intanto lavate e asciugate le pesche noci, tagliatele a spicchi, eliminate i noccioli e grigliatele sulla piastra calda almeno per un minuto da ciascun lato. Grigliate anche il pollo sulla piastra bene calda fino a completa cottura. Lavate le foglie di lollo, centrifugatele e poi spezzettatele direttamente in una insalatiera grossa e poco profonda e aggiungete i ravanelli lavati e tagliati a rondelle. Unite il pollo tagliato a fettine e le pesche grigliate. Preparate un'emulsione veloce con il succo di limone, il sale, il pepe e l'olio rimasto e condite l'insalata appena prima di portarla in tavola.

Il calendario della frutta di stagione!

	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
Albicocche												
Anguria												
Arance												
Caki												
Castagne												
Ciliege												
Clementine												
Fichi												
Fragole												
Kiwi												
Lamponi												
Limoni												
Mandarini												
Mele												
Meloni												
Mirtilli												
Nespole												
Noci												
Pere												
Pesche												
Pompelmo												
Susine												
Uva												

Fonte CSO

Fruitness



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI

Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



30 MINUTI DI VITALITÀ

Oltre ad alimentarsi correttamente, per mantenersi in buona salute, è **fondamentale adottare uno stile di vita il più possibile attivo**: con l'arrivo della bella stagione è ancora più facile!



Fonte:
www.sapermangiare.mobi
www.eufic.org

L'informazione continua
 con le prossime Newsletter Fruitness!



Campagna finanziata con il contributo
della Comunità Europea e dell'Italia



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI**



CSO Centro Servizi Ortofrutticoli
Via Bologna, 534 - Ferrara