Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica

nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Artikel: Frutta e verdura per tutti i gusti

Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1002044

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Frutta e verdura per

Ve ne sono di svariati tipi e sono presenti sul mercato a prezzi relativamente modici. Ma quali sono i pregi di questi alimenti a livello nutritivo?

Gianlorenzo Ciccozzi

opo il rapido sguardo ai principi fondamentali della digestione, con cui abbiamo acquisito o rinfrescato le basi per meglio comprendere gli argomenti che verranno (cfr. «mobile» 1/02 e 2/02), passiamo ad occuparci ora di due alimenti estremamente importanti per la nutrizione quotidiana: frutta e verdura. Oltre a fibre alimentari, vitamine e sali minerali, essi contengono importanti sostanze vegetali cosiddette secondarie, le quali adempiono a svariate funzioni fisiologiche.

Frutta fresca ma anche secca

La maggior parte della frutta ha elevato contenuto di acqua (o – 95%), di vitamine A, B, C, potassio, calcio, ferro e magnesio. Quasi sempre il contenuto di carboidrati varia fra 13 e 23 g, quello di altri elementi come calorie, proteine e grassi è limitato. Visto che è vicino alla superficie esterna che si ha la maggiore concentrazione di sostanze utili all'organismo, la frutta dovrebbe essere consumata con la buccia. La frutta secca – a cui per conservarla è

mento Commento Commento

L'elogio del fast food

Quando si parla di alimentazione, il concetto di fast food ai giorni nostri è ormai sulla bocca di tutti; chi ne celebra le lodi come innovazione e importazione definitiva di uno stile di vita inneggiante alla libertà e agli ampi spazi, chi lo critica senza pietà. In effetti, però, perché non accettarlo? Sì, ma nel senso originario, di cibo preparato velocemente e da consumare in modo semplice senza limitarsi al solo stile commercializzato. Perché non tornare al buon vecchio panino (soprattutto) buono, preparato a casa, con freschezza, varietà, individualità di ingredienti che nessuna catena, per quanto americana potrà mai dare? Forse perché non è cool? Perché ci vergogniamo a tirar fuori la merendina come i muratori d'antan? E se passassimo la voce, e incominciassimo a rivalutarlo?

stata sottratta l'acqua – ha valori nutritivi da 4 a 5 volte superiori rispetto a quella fresca, per cui riesce a fornire energie immediate.

Ortaggi ricchi in fibre e poveri di grassi

Ogni ortaggio fornisce tutto un insieme di elementi nutritivi, che varia a seconda del tipo. Ci sono però alcune caratteristiche comuni a tutti i tipi di verdure, che le rendono particolarmente interessanti dal punto di vista alimentare.

Schematizzando si può affermare che verdure e ortaggi forniscono vitamine (soprattutto A, B6, C), sali minerali, acido folico, potassio, ferro, magnesio e calcio, fibre, sia digeribili che no (utilissime per la digestione). Essi sono inoltre poveri di grassi (eccezion fatta per avocado e olive); in genere sono poveri di proteine, hanno un basso contenuto di calorie e non contengono colesterolo.

IL PUNTO

Alimentazione tout court oppure sportiva?

el definire la linea editoriale da seguire, siamo partiti da due supposizioni: innanzitutto diciamo che un buon 80% di ragazzi e giovani praticano attività fisica a livello di educazione fisica, sport di massa, per il tempo libero, ricreativo, molti a livello di competizione, ma non così spinta da giustificare un ricorso ad un'alimentazione particolare. D'altra parte i vari quadri regionali, cantonali e nazionali sono seguiti da personale apposito che controlla anche il rispetto di semplici principi alimentari. Ne consegue che abbiamo deciso di parlare tout court di alimentazione e non di alimentazione sportiva, senza però tralasciare determinati aspetti prettamente legati alla competizione e comunque sempre nell'ottica di una persona in movimento.

La tabella sulla pagina di destra dimostra gli effetti positivi di frutta e verdura per l'organismo. Nella colonna di sinistra sono elencate le sostanze bioattive e gli alimenti nei quali sono contenute in quantità importanti. La colonna di destra indica i vari effetti fisiologici.

	usti												
ive	contenute in quantità importanti:	erogeno	opico	dativo	nbotico	ul sistema tario	mmatorio	sulla pressione na	il colesterolo	sul contenuto di nel sangue	e la digestione	State Printer to the State of t	
		ticanc	timicr	tiossic	titron	isce su munit	tinfia	luisce nguigi	bassa	luisce	orisce.		
condarie contenute ne			an		an	age in	an	inf	ab	inf	fa\		
copina, zeaxantina, lutei-	broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insala-												
	Broccoli, cavolfiore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi e noci												
nine steroidiche	Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia		0										
natici di scarto	Varie specie di cavoli												
olici, acido cinnammico, chine, epicatechine, EC, ocianina, quercetina,	Caffè, tè (soprattutto verde), cavolo verde, bacche, noci, frutta in genere, peperoncino, cipolle												
oteasi paina, della tripsina, ina. della plasmino	Soja, arachidi, riso, mais, avena, grano												
imoni, olio di terpina	Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance												
	Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati												
natici di scarto	Cipolla e aglio												
lla fitina	Strati esterni del chicco dei cereali											NAME AND ADDRESS OF THE PERSON	
tari pectina, xantan bili: cellulose, lignina, ti	Frutta, verdure, legumi, avena, segale, orzo (soprattutto crusca), crusca di grano e di mais									And the second s		TRANSMINISTER THE PROPERTY OF	
atanuta in alimanti farr	nentati												
pacilli, streptococchi,	Crauti e verdure fermentati, latticini con fermenti		П									ACCIDITION SERVICE	
	condarie contenute nel copina, zeaxantina, lutei- nine steroidiche natici di scarto olici, acido cinnammico, chine, epicatechine, EC, ocianina, quercetina, oteasi paina, della tripsina, ina, della plasmino imoni, olio di terpina tari pectina, xantan bili: cellulose, lignina, ti ntenute in alimenti ferr	condarie contenute nelle piante Albicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfiore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia Varie specie di cavoli Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia Varie specie di cavoli Caffè, tè (soprattutto verde), cavolo verde, bacche, noci, frutta in genere, peperoncino, cipolle oteasi paina, della tripsina, ina, della plasmino Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati cipolla e aglio Strati esterni del chicco dei cereali tari pectina, xantan bili: cellulose, lignina, ti	condarie contenute nelle piante Albicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfiore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi e noci nine steroidiche Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia Varie specie di cavoli Caffe, tè (soprattutto verde), cavolo verde, bacche, noci, frutta in genere, peperoncino, cipolle bacche, noci, frutta in genere, peperoncino, cipolle Oteasi Soja, arachidi, riso, mais, avena, grano Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati Cipolla e aglio Strati esterni del chicco dei cereali tari pectina, xantan bili: cellulose, lignina, edimais ti Intenute in alimenti fermentati cacilli, streptococchi, Crauti e verdure fermentati, latticini con	condarie contenute nelle piante Albicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfiore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi e noci Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia Varie specie di cavoli Caffe, tè (soprattutto verde), cavolo verde, bacche, noci, frutta in genere, peperoncino, cipolle chine, epicatechine, EC, beianina, quercetina, Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati Cipolla e aglio Maltina Strati esterni del chicco dei cereali tari dectina, xantan bili: cellulose, lignina, ci di mais ti ntenute in alimenti fermentati bacilli, streptococchi, Crauti e verdure fermentati, latticini con	condarie contenute nelle piante Albicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfiore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi e noci Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia Varie specie di cavoli Caffé, tè (soprattutto verde), cavolo verde, bacche, noci, frutta in genere, peperoncino, cipolle Soja, arachidi, riso, mais, avena, grano Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati Cipolla e aglio Strati esterni del chicco dei cereali tari bectina, xantan billi: cellulose, lignina, oraci (soprattutto rusca), crusca di grano edi mais ti ntenute in alimenti fermentati bacilli, streptococchi, Crauti e verdure fermentati, latticini con	condarie contenute nelle piante Abicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfiore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi e noci Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia Varie specie di cavoli Varie specie di cavoli Oteasi paina, della tripsina, ina, quercetina, Oteasi paina, della tripsina, ina, della plasmino Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati Cipolia e aglio Strati esterni del chicco dei cereali tari pectina, xantan billi: cellulose, lignina, e di mais ti ntenute in alimenti fermentati bacilii, streptococchi, Crauti e verdure fermentati, latticini con	twe contenute in quantità importanti: condarie contenute nelle piante Albicocche, angurie, pompelimo rosa, broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insala- tari poectina, xantan paina, della piasmino minoi, olio di terpina Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati Cipola e aglio Strati esterni del chicco dei cereali tari poectina, xantan pilic cellulose, lignina, ti ntenute in alimenti fermentati pacilii, sterptococchi, Crauti everdure fermentati, latticini con logo di piantici di manurio populario di piantici di protectione, della chicco dei cereali poetina, santan politic cellulose, lignina, edi malimenti fermentati	tive	ive contenute in quantità importanti: Og de proposition de contenute nelle plante Abicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi en noci Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia Varie specie di cavoli Varie	we contenute in quantità importanti: Sopia, acade cinnammico, chine, epicatechine, EC, cicanina, quercetina, paina, della tripsina, pina, della plasmino Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance Somia di Inno, germi di Igrano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati Cipola e aglio Strati esterni del chicco dei cereali Cariti e verdure, legumi, avena, segale, orzo (sporattutto crusca), crusca di grano e di mais Cariti e verdure fermentati acalii, streptococchi, Caruti e verdure fermentati, latticini con Cartaut e verdure fermentati acalii, streptococchi, Caruti e verdure fermentati, latticini con Cartaut e verdure fermentati acalii, streptococchi, Caruti e verdure fermentati, latticini con Cartaut e verdure fermentati acalii, streptococchi, Caruti e verdure fermentati, latticini con Cartaut e verdure fermentati, latticini con	we contenute in quantita importantis condarie contenute nelle plante Albicocche, angurie, pompelmo rosa, breccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinaci, insala- ta, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, s	ve contenute in quantità importanti: condarie contenute nelle piante Albicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfore, cavolo, spinnaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinnaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinnaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinnaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cavolo, spinnaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori Broccoli, cavolfore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi di soja, fagioli, rape dold, radki diliquintzia Varie specie di cavoli Varie specie di cavoli Mele; albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati Cipolla e aglio Sirati esterni del chicco dei cereali tari poectina, avantan bilis cellulose, liginina, ti ti netenute in alimenti fermentati sacilii, streptococchi, Crausi e verdure fermentati, letticini con Crauti e verdure fermentati accilii, streptococchi, Crauti e verdure fermentati, letticini con	

(Grafico di Christof Mannhart, adattato da: Watzl, B.; Leitzmann C.: Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, Hippokrates, 1999 e Falbe, J.; Regitz, M.: Römpp Lexikon Lebensmittelchemie, Thieme, 1995)

Salute