

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: 11.02.2026

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

Dopo 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 (0-95%), 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

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 (eccezione 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?

Nel 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 appo-

sito 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.

tutti i gusti

Sostanze bioattive	contenute in quantità importanti:	anticancerogeno	antimicrobico	antiossidativo	antitrombotico	agisce sul sistema immunitario	antinfiammatorio	influisce sulla pressione sanguigna	abbassa il colesterolo	influisce sul contenuto di zuccheri nel sangue	favoreisce la digestione
A. Sostanze secondarie contenute nelle piante											
Carotenoidi A e B carotene, licopina, zeaxantina, luteina	Albicocche, angurie, pompelmo rosa, broccoli, cavolfiore, cavolo, spinaci, insalata, piselli, zucca, carote, pomodori	■									
Fitosteroli	Broccoli, cavolfiore, cipolle, carote, cetrioli, farinacei, semi e noci	■								■	
Saponine Triterpeni, saponine steroidiche	Ceci, semi di soja, fagioli, rape dolci, radici di liquirizia	■	■			■			■		
Glucosinolate E prodotti enzimatici di scarto (p.es. tiocianati)	Varie specie di cavoli	■	■						■		
Polifenoli Fenoli, acidi fenolici, acido cinnammico, flavonoidi (catechine, epicatechine, ECG, EGC, EGCG), antocianina, quercentina, rutina, lignina	Caffè, tè (soprattutto verde), cavolo verde, bacche, noci, frutta in genere, peperoncino, cipolle	■	■	■	■	■	■	■	■		■
Inibitori della proteasi Inibitori della papaina, della tripsina, della chimitripsina, della plasmina	Soja, arachidi, riso, mais, avena, grano	■		■							
Monoterpeni ad es. mentolo, limoni, olio di terpina	Mele, albicocche, lamponi, uva, mirtilli, arance	■	■								
Fitoestrogeni Lignine	Semi di lino, germi di grano, farina grezza, farina di grano saraceno, soja e prodotti derivati	■		■							
Sulfidi e prodotti enzimatici di scarto	Cipolla e aglio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Acidi derivati dalla fitina	Strati esterni del chicco dei cereali	■		■		■			■		
B. Fibre alimentari											
● fibre solubili: pectina, xantan ● fibre non solubili: cellulose, lignina, emicellulose ● amidi resistenti	Frutta, verdure, legumi, avena, segale, orzo (soprattutto crusca), crusca di grano e di mais	■							■	■	■
C. Sostanze contenute in alimenti fermentati											
Prebiotici, lactobacilli, streptococchi, batteri bifidici	Crauti e verdure fermentati, latticini con fermenti	■	■					■	■		

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