

Estate: dal pomodoro all'anguria, la tavola degli italiani si tinge di rosso

■ *L'indagine dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano*
 ■ *Piacciono i dadini di pancetta, prosciutto cotto o speck già pronti*
E al nord va forte la 'carbonara'

MILANO - Pomodoro e anguria, ma anche peperoni e peperoncino. È il piatto preferito degli italiani in estate quando sale la colonna di mercurio. Ma non tutti approfittano della bella stagione e della 'prova costume' per fare il pieno di salute dal punto di vista nutrizionale.

Ad indicarlo gli ultimi dati raccolti dall'Osservatorio nutrizionale Grana Padano, un progetto nato nel 2005 con l'obiettivo di fotografare gli stili alimentari della popolazione italiana e che ha coinvolto finora oltre 500 medici, tra pediatri e medici di medicina generale e quasi 15mila pazienti. L'indagine è stata condotta sulle abitudini alimentari connesse con il cambio di stagione.

Il dato più significativo riguarda proprio gli antiossidanti, in particolare i carotenoidi che, introdotti con la dieta, si distribuiscono nei tessuti esposti alla luce solare e contribuiscono a prevenire il danno da raggi UV nell'uomo. Il principe degli antiossidanti estivi è il licopene, il pigmento di colore rosso caratteristico di pomodori ed anguria. L'assunzione media di licopene ha una impennata nei mesi estivi sia nei bambini che negli adulti: +48% bambini, +131% adulti rispetto al periodo invernale.

"L'assunzione dei vari carotenoidi ha un deciso andamento stagionale", afferma Maria Letizia Petroni, responsabile Nutrizione Clinica dell'Istituto Au-

xologico Italiano di Piancavallo a Verbania. Il licopene, assieme ad altri antiossidanti, inclusi la vitamina A di origine animale e Zinco, di cui sono ricchi latte e latticini, in estate sono molto importanti perché proteggono le membrane cellulari della cute e dell'occhio dai possibili danni, dovuti all'esposizione al sole.

"Molto più sagge - aggiunge Petroni - da questo punto di vista sono le donne, che aumentano la loro assunzione di beta carotene del 26% e di luteina e zeaxantina del 21%. Anche per quanto riguarda l'acido ascorbico, i bambini ne assumono il 26% meno d'estate, rispetto all'inverno, mentre non ci sono differenze per gli uomini adulti tra estate ed inverno". Ad aumentare il consumo estivo di alimenti ricchi in questa vitamina sono solo le donne adulte che assumono più vitamina C sia d'estate rispetto all'inverno sia d'estate rispetto ai maschi. "Per potere ottenere il massimo beneficio dai raggi solari - continua la Petroni - e al contempo prevenirne gli effetti negativi non è sufficiente aumentare la assunzione solo di frutta e verdura di colore rosso, ma anche d'estate occorre attenersi alla regola dei 5 colori al giorno: rosso, giallo-arancione, verde, blu-viola, bianco". I peperoni gialli, rossi e verdi, ricchissimi non solo di vitamina C ma anche di tutte le varietà di carotenoidi, e generalmente amati dai bambini, proposti in pinzimonio o come ingrediente di coloratissime insalate fredde di pasta e di riso con scaglie di formaggio possono rappresentare un 'jolly' estivo nutrizionalmente completo sia per i bambini che per le loro famiglie.

Non si faccia l'errore di eliminare l'olio dalla alimentazione per cercare di perdere peso; l'assenza di condimento, l'olio d'oliva è ricco di tocoferoli (vitamina E) riduce fortemente l'assorbimento dei carotenoidi e quindi si rischia un'ulteriore riduzione degli antiossidanti presenti nel corpo". Gli adulti, ed in particolare le donne che già assumono il 50% in meno di omega-3 rispetto agli uomini, non sembrano approfittare delle ferie estive per mangiare più pesce, dove, per chi è al mare sembrerebbe essere più facile. "Oltre ai benefici per l'apparato cardiovascolare, gli omega-3 hanno un effetto protettivo nei confronti dell'insorgenza di alcuni tipi di depressione alle quali le donne sono più vulnerabili", conclude la Petroni.

