

I COLORI DELLA NATURA – L'ARCOBALENO DEI VEGETALI – LE TINTE DELL'ORTO

Tutti sappiamo che frutta e verdura fanno bene alla salute, e lo sentiamo dire spesso.

La natura, attraverso i colori e le varie tonalità delle verdure, degli ortaggi e della frutta ci comunica anche delle funzioni, dei benefici. Ad ogni colore corrisponde una molecola bio-attiva, che ha un potenziale ruolo nel nostro corpo, ha una meta alla quale deve arrivare, comporta un risultato, un beneficio, e quindi apporta un aiuto al nostro organismo.

L'organizzazione mondiale della sanità, insieme a tanti altri enti (soprattutto quelli oncologici), riportano conclusioni scientifiche, che potrebbero essere sintetizzate con una simpatica frase: “rendete le vostre cucine e le vostre tavole più “naturalmente” colorate, consumate 5 porzioni di verdura e frutta al giorno, ricordandosi di non fossilizzarsi su una sola tonalità di colore!”

LA TAVOLOZZA DEI COLORI

VERDE – broccoli, cavolfiori, spinaci, lattuga, rucola, basilico..

Il colore viene dato da **glucosinolati**, un gruppo di 130 sostanze chimiche diverse che hanno come caratteristica base un grande quantità di zolfo. Questi composti si sono rivelati **protettivi nei confronti dei tumori, della depurazione dalle stanze chimiche ambientali**, cancerogene e non; il beneficio è quindi lo **smaltimento delle sostanze** chimiche e cancerogene **dannose**, che si accumulerebbero nelle nostre cellule e quindi nei nostri tessuti.

Sono ricchissime inoltre di **acido folico, che è un protettore del DNA**, e del sale minerale: **ferro** che è addirittura maggiormente biodisponibile, a livello intestinale, in questi ortaggi verde-verde scuro, rispetto anche a latte e formaggio – questo significa che ci **rende più forti, vigorosi e aiuta a combattere l'anemia**.

ARANCIONE scuro-carote,zucca, albicocche..

I responsabili di questo colore sono i carotenoidi, in particolare il Beta-carotene, che il nostro corpo trasforma in **VITAMINA A**, molto importante **per il sistema immunitario** (il nostro schermo protettivo nei confronti dei germi, dei batteri e dei virus), per la **protezione delle infezioni**, soprattutto respiratorie e per la sintesi degli **ormoni che controllano la crescita cellulare, soprattutto dell'epidermide**.

ROSSO – anguria, pomodoro, melagrana, fragola.

Il responsabile del colore rosso è il **licopene**, che è un “parente” del beta carotene, ma non è in grado di trasformarsi in VITAMINA A, perché non è chimicamente capace!

Lui è un ottimo **antiossidante**, protegge dai radicali liberi che comportano **invecchiamento** cellulare, quindi della pelle e dell'organismo nel complesso. Inoltre ci fa da **crema solare per proteggerci dai raggi UV**.

VIOLA - melanzana, more, uva nera, mirtillo

Il colore è garantito dalle antocianine, tipiche dell'area mediterranea molto assolata, sono molto ridotte in quantità nei vegetali coltivati in serra.

Protegge le vene e le arterie, ci protegge dai problemi cardiovascolari in generale, e svolge un ruolo protettivo nei confronti del declino delle funzioni cognitive. Come i glucosinolati sono depurativi e aiutano gli enzimi che si occupano della depurazione dell'organismo!

GIALLO – pesche, arance, limone, pompelmo..

Anche le molecole responsabili di questo colore (flavonoidi), fanno parte della famiglia dei Carotenoidi. Non sono, però, le uniche molecole che caratterizzano questi frutti, perché c'è anche la vitamina C.

Entrambe hanno proprietà antivirali e anti-invecchiamento, perché disattivano e distruggono i radicali liberi. Ci proteggono anche dalle malattie degenerative neurologiche e a quelle che colpiscono l'occhio (come la cataratta).

FRUTTA SECCA – noci, nocciole, mandorle, pistacchi...

Ci proteggono invece, grazie agli acidi grassi omega 6, dal colesterolo cattivo ovvero sono gli spazzini delle arterie, le tengono ben pulite; questi acidi grassi il nostro organismo non è capace di sintetizzarli, e per questo vengono definiti essenziali, ovvero necessari; anche il buono contenuto di VITAMINA E, di questa frutta oleosa ci aiuta a prevenire le malattie cardiovascolari.