

FRUTTA E VERDURA

(Gruppo verde)

Riprendendo la suddivisione dei pasti, iniziamo ad affrontare ogni gruppo con le peculiarità che lo caratterizzano. Nella categoria verde troviamo frutta e verdura che, in termini pratici, suddividiamo in: frutta fresca, cotta, in succo, verdura fresca, congelata, in minestra o in insalata. Le caratteristiche che contraddistinguono, seppur in modo variabile, questa categoria sono l'elevato contenuto di acqua, fibre, vitamine e sali minerali.

La verdura contribuisce mediamente in maggior modo all'apporto di fibra, che riduce la densità energetica del pasto, il rischio di sviluppare importanti malattie cronico-degenerative, quali tumori al colon-retto, diabete e malattie cardiovascolari (*NRC*) e svolge una funzione regolatrice intestinale. Un livello di assunzione auspicabile in età pediatrica può essere calcolato (in g/die) con la regola "age + five", cioè età in anni + 5 (*American Health Foundation*). In alternativa si può raccomandare un apporto pari a 0,5 g/die/kg di peso corporeo (*American Academy of Pediatrics*). In bambini sani che non seguano diete particolari, l'introduzione graduale e progressiva di alcuni alimenti vegetali è auspicabile già nella seconda metà del primo anno di vita, oltre che per l'apporto di una sufficiente quantità di fibra anche per permettere una naturale accettazione di un corretto regime alimentare dopo il primo anno (*SINU*).

Per quanto riguarda la frutta, invece, conosciamo bene le sue proprietà; in particolar modo apporta numerose vitamine e sali minerali, importanti per contrastare l'azione dei radicali liberi, fibra, acqua e zuccheri semplici pronti all'uso. Ma quando darla ai nostri bimbi? Semplice, sempre. È possibile mangiare frutta sia da sola che a fine pasto. Consumata a fine pasto svolge due funzioni essenziali: innanzitutto la presenza di vitamina C facilita l'assunzione del ferro contenuto negli alimenti vegetali che altrimenti sarebbe meno disponibile. In secondo luogo, la frutta è un'ottima "spazzina" perché la sua acidità contribuisce a ripulire la bocca dai grassi. In particolare, i frutti masticabili con consistenza granulare (pere e mele) sono ottimi per rimuovere i residui lasciati da altri alimenti. Inoltre la frutta protegge il cibo da possibili processi perossidativi mentre attraversa l'intestino e non rende assolutamente la digestione più difficile; come tutti gli alimenti ricchi di fibra potrebbe rallentarla, ma solo di pochissimo. Infine, ingrassare con la frutta è molto difficile perché aiuta ad aumentare il senso di sazietà sfavorendo l'ingestione di ulteriori calorie.