

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

Frutta e verdura tutti i giorni: un rimedio contro il caldo

Alessandro Guglielmi · Saturday, August 22nd, 2020

Per affrontare il caldo di questi giorni di agosto, un sostegno può arrivare dal consumo di frutta e verdura fresche e di stagione. È quanto afferma **Coldiretti Varese**, ricordando come circa l'83% dei cittadini del Varesotto consumi verdure, ortaggi o frutta almeno una volta al giorno e che una corretta alimentazione aiuta a difendere l'organismo dalle temperature elevate. In provincia di Varese in particolare, sempre secondo elaborazioni Coldiretti, il 77,5% delle persone dai 3 anni in su, consuma ogni giorno da 2 a 4 porzioni di verdure, ortaggi o frutta.

«**Con il caldo** – sottolinea Coldiretti Varese – **è importante consumare frutta e verdura fresca, fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere efficiente l'organismo e per combattere i radicali liberi** prodotti come conseguenza dell'esposizione al sole. Questo avviene soprattutto grazie ad antiossidanti “naturali” come le vitamine A, C ed E, contenute in abbondanza in frutta e verdura fresca. La buona alimentazione però non basta, e bisogna sempre rispettare alcune regole di buon senso per quanto riguarda l'esposizione al sole».

Il consiglio di Coldiretti Varese è quello di acquistare prodotti locali e di stagione che non subiscono grandi spostamenti, magari direttamente dagli agricoltori oppure nei mercati. Importante è anche verificare l'origine dei prodotti e non cercare sempre quelli perfetti. Piccoli problemi estetici, infatti, non alterano le qualità organolettiche e nutrizionali.

This entry was posted on Saturday, August 22nd, 2020 at 11:26 am and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.