



Cromoterapia a tavola: perché è così importante per la salute

Mangiare a colori vuol dire comporre i piatti in base alle varie colorazioni offerte dalla natura e a cui corrispondono specifiche virtù nutrizionali



I piatti colorati fanno bene (Foto © Canva).

“**Mangiare 5 porzioni di frutta e verdura al giorno**” (FAO e OMS) è una delle indicazioni più frequenti quando si discute di corretta nutrizione ma è anche tra le più sensate perchè garantire il giusto apporto dei micronutrienti contenuti negli ortaggi, è alla base dell’educazione alimentare. Va anche aggiunto che i **colori degli alimenti** hanno un’importanza rilevante, definendo quella che viene chiamata **alimentazione funzionale**.

Mangiare a colori per assumere fitonutrienti

Gli alimenti vegetali, e in particolar modo frutta e ortaggi, si presentano in natura con una vasta gamma di colori derivanti dal loro contenuto di **fitonutrienti**, particolari composti bioattivi non indispensabili alla sopravvivenza ma molto utili per prevenire alcune malattie e tenere in buona salute l’organismo.

I **fitonutrienti** (dal greco “*phyto*”, pianta) sono molecole chimiche responsabili del colore e del sapore del cibo e comprendono una serie di elementi essenziali. Inoltre svolgono **azione protettiva** nei confronti di microrganismi patogeni, funghi, insetti e parassiti della pianta mentre all’uomo apportano elementi ad **azione antiossidante e antinfiammatoria**.

Tra i più importanti fitonutrienti che si possono trovare negli alimenti vegetali (ce ne sono oltre 20mila) si segnalano antocianine, carotenoidi, catechine, acido lipoico, flavonoidi, polifenoli, sulfurafano, resveratrolo, fitoestrogeni e glucosinolati.



Ortaggi al forno colorati (Foto © Francesca Trasimeno).

Ad ogni fitonutriente il proprio colore

È possibile suddividere frutta e verdura in **6 classi di colori differenti** il cui consumo, a sua volta, è associato a benefici diversi.

Rosso

Gli **alimenti di colore rosso** sono ricchi di licopene, acido alleagico e flavonoidi, composti che supportano la salute delle cellule, riducono il rischio di insorgenza di tumore alla prostata e dell'apparato digerente, abbassano i [livelli di colesterolo](#) e la pressione sanguigna. In generale svolgono un'azione antinfiammatoria. Tra questi, ci sono pomodori, peperoni rossi, ribes, lamponi, ciliegie, fragole, anguria, rape, barbabietola rossa, cipolla.

Bianco

Gli alimenti bianchi (aglio, finocchio, cavolfiore, scalogno, zenzero bianco) sono ricchi di beta-glucani, isotiocinati e flavonoidi che supportano il sistema immunitario e la funzionalità tiroidea; inoltre garantiscono il benessere di unghie e capelli e contengono composti solforati che hanno azione antitrombotica.

Arancione

Gli ortaggi color arancio (carote, albicocche, pesche, arance, mandarini, melone, cachi, mais) sono ricchi di [beta-carotene](#), zeaxantina, flavonoidi, licopene, potassio e vitamina C. La loro azione è prettamente **antinfiammatoria e antiossidante**, infatti garantiscono la neutralizzazione delle specie reattive dell'ossigeno (ROS) con conseguenze benefiche per l'organismo (riparazione dei danni cellulari, riduzione di insulino-resistenza, colesterolo e grasso viscerale).

Giallo

Anche i vegetali gialli sono più ricchi di vitamina C e carotenoidi, con funzioni affini a quelle sopra citate (antinfiammatoria e antiossidante). Esempi di vegetali gialli sono peperoni gialli, mele gialla, zafferano, pompelmi, zenzero, banane e patate.

Blu-viola

Particolarmente ricchi di antociani, polifenoli, resveratrolo, vitamina C, K e magnesio, gli i cibi di blu-violaceo vantano un'azione antiossidante, contrastano le molecole ossidate, hanno un'azione preventiva nei confronti dei tumori, supportano il microcircolo e le infezioni del tratto urinario. Pensiamo ai mirtilli, more, melanzane, uva rossa, prugne e radicchio.

Verde

Frutta e verdura verde sono caratterizzate dal contenuto di clorofilla, carotenoidi, magnesio, calcio, vitamina C e folati. Molto importanti le loro virtù antiossidanti, antinfiammatorie e di riduzione dello stress. Tra i tanti cibi di questo colore, ci sono rucola, lattuga, zucchine, broccoli, cavoli, [avocado](#), mele verdi, olio di oliva, asparagi, spinaci, cicoria, bieta, erbe, carciofi, basilico e piselli.

Conclusioni

Il consumo di frutta e ortaggi nella dieta è importante per l'apporto di micronutrienti essenziali, quali vitamine, minerali e fibre e ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) dovrebbe comprendere una porzione di frutta o verdura. Si consiglia sempre il consumo di prodotti di stagione per massimizzare l'introito degli elementi che contengono perché la loro maturazione è avvenuta in modo naturale.

Porre attenzione anche ai colori, permette di scegliere in modo più consapevole frutta e verdura che intendiamo consumare sulla base delle specifiche esigenze nutrizionali e salutari.

Come realizzare un'insalata "funzionale"

Per mangiare a colori e preparare un **contorno a base di colori** si potrebbe, ad esempio, optare per un'**insalata con lattuga e rucola**, radicchio, pomodorini, carote, melagrana, scaglie di mela gialla e [finocchi](#), condita con olio extravergine a crudo.



Un'insalata funzionale con vari colori (Foto © Francesca Trasimeno).

Data di creazione

16/11/2020

Autore

francesca-trasimeno