

SPECIALE ESTATE

Alcuni utili consigli direttamente
dal sito del Centro Agroalimentare

Frutta e verdura per difenderci dai 40 gradi di questi giorni

Alimenti ricchi di acqua, sali e vitamine

CONTRO l'afa estiva le freschezze naturali dell'ortofrutta di stagione, meglio se di origini locali. Dagli esperti del Car, il Centro Agroalimentare Roma di Guidonia, utili consigli per difendersi dalle temperature più torride mangiando frutta e verdura.

Convinti dall'autorevole raccomandazione dell'Autorità Antitrust - che nella sua recente "Indagine conoscitiva sulla distribuzione agroalimentare" sollecita i nuovi centri agroalimentari tecnicamente attrezzati e professionalmente capaci di farlo a rafforzare l'attività di comunicazione e orientamento a operatori e consumatori - la dirigenza di Cargest ha affidato al portale web www.agroalimroma.it consigli e istruzioni per affrontare in salute l'afa e gli effetti del solleone con un regime alimentare basato sui consumi di frutta e verdura. Redatti sulla scorta dei contributi consulenziali di studiosi e professionisti del settore dietologico-nutrizionistico, i consigli del Car non devono assolutamente essere recepiti in alternativa alle prescrizioni dei medici di famiglia e in ogni caso vanno integrati e contestualizzati con le indicazioni sanitarie di dottori e specialisti anche in assenza di disturbi o sintomi di malesseri. Ma correttamente interpretate alla stregua di elementari principi preventivi di equilibrio alimentare e soprattutto di igiene estiva, le facili regolette qui espone possono rivelarsi comunque utili a evitare fastidi e scompensi non rari in estate soprattutto tra i bambini e gli anziani.

Se dunque il solleone è un agguerrito nemico estivo della salute (specie di bimbi e anziani) quando l'afa si fa insopportabile e mozza il respiro, per tenere in equilibrio le funzioni organiche, ansimare meno e sentire del refrigerio, sono sconsigliati i cosiddetti "rimedi estremi", che



I consigli degli esperti per combattere il caldo torrido di questa estate attraverso l'alimentazione. A tavola e per gli spuntini scegliere frutta e verdura

spesso peggiorano i disagi. Invece di gelide docce, permanenze in vasche di acqua fredda e pediluvii nel ghiaccio - procedure dopo le quali le impressioni di caldo sono più forti di quelle iniziali - per sopportare

l'afa gli esperti suggeriscono di reiterare bevute di acqua fresca lontano dai pasti, il ricorso moderato a gelati, sorbetti, ghiaccioli (meglio se dei gusti di frutta). Ma anche altri alimenti - frutta, ortaggi, verdure



Dal Car sottolineano: «I suggerimenti non possono sostituire le prescrizioni del medici, ma aiutano a seguire norme igieniche e di alimentazione»

a foglia verde e il peperoncino - ci fanno abituare all'afa. E si ricordi l'effetto dissetante di carote, cetrioli e pomodori, consigliati dai medici per superare il senso di arsura. Con 17 calorie per 100 grammi, i po-

modori regalano all'organismo un buon apporto di fibre, vitamine e sali minerali: specie fosforo, calcio e magnesio. La lattuga dà volume e potere saziante con apporti calorici bassi e assicura vitamine, calcio,

fosforo e potassio. Inoltre è ricca di vitamina che protegge il sangue dalle intossicazioni da smog ed è utile per i disturbi di cuore e della circolazione. Per aiutare la digestione - facilmente rallentata dal fastidioso senso di soffocamento dato dal caldo umido - evitare le bibite dolci e preferire vegetali di stagione magari centrifugati. Come bevande, la "gerarchia della salute" è guidata dalle spremute, seguite dall'acqua, dai succhi di frutta, da tè e caffè freddi, dalle caloriche bibite gassate e dagli alcoolici. Partendo dal criterio-base di evitare i cibi pesanti che rallentano la digestione (salumi e pietanze elaborate con panne e salse, arrostiti superconditi e unti), i nutrizionisti in estate suggeriscono di mangiare pasta al pomodoro fresco, poco olio d'oliva extravergine, pesce (meglio se alla brace) e riso, ma soprattutto la frutta e la verdura fresca, di stagione e di provenienza locale, come si trova presso il Centro Agroalimentare di Roma. La prima "arma alimentare" per difendere la salute e il benessere in estate è l'ortofrutta. Innanzitutto, perché contiene fibre e acqua in gran quantità, ha effetti reidratanti, rinfrescanti, energetici, disintossicanti. È ricca di vitamine e sali minerali. Ha apporti calorici limitati (fatta eccezione per i fichi). Per preparare gustose pietanze a base di questi salutari alimenti, si può scegliere se farli cotti, crudi, alla griglia, al vapore, bolliti. È bene però controllarne il colore all'acquisto: più è intenso e più sono freschi. La freschezza della frutta esotica risente invece, inevitabilmente, della lunghezza dei viaggi di arrivo a destinazione dai lontani luoghi di origine. Se la verdura si cuoce, invece, i principi nutrienti restano nell'acqua, che non andrebbe assolutamente gettata via, ma riutilizzata per consommé o brodi.

E con carote, peperoni e melone ci si abbronzano di più...

CAROTE, radichio, cicoria, peperoni, meloni gialli: questi per i nutrizionisti gli alimenti giusti per abbronzature sane e durature. Cicoria, lattughe, meloni, peperoni, pomodori, albicocche, fragole e ciliegie per combattere l'afa. Per una tintarella perfetta, grazie alla vitamina A che difende gli occhi e la pelle dai raggi solari e sti-

mola la produzione di melanina la carota non ha eguali. Poi radichio, albicocche, cicoria, lattuga, melone giallo, sedano e fragole, peperoni e pomodori, pesche gialle, cocomeri, ciliegie, che sono ricchi vitamina A o caroteni. Così, si soddisfano le esigenze del nutrirsi e del dissetarsi, recuperando i sali persi nel sudore, rifornendosi di

vitamine, mantenendo efficiente l'intestino con apporti adeguati di acqua e fibre, senza contare la benefica opposizione ai pericolosi "radicali liberi" prodotti dall'ossidazione degli altri alimenti e dall'esposizione al sole, nonché il salubre effetto del rinvigorisamento con il fruttosio, del restare in forma senza ingrassare.

IL RICONOSCIMENTO

Il "modello-Roma" indicato come esperienza di riferimento per i poli alimentari

«Prendete esempio dal Car»

L'Antitrust spinge i mercati all'ingrosso a seguire la strada intrapresa a Guidonia

IL "MODELLO-ROMA" autorevolmente indicato come una esperienza esemplare anche per i poli agroalimentari. Informazione e orientamento: l'Antitrust spinge i mercati all'ingrosso a seguire il Car.

Esplicitamente - citato cioè "per nome e cognome" - o indirettamente (e inserito cioè in un ristretto novero di strutture altrettanto competitive e ben organizzate), ma il Car è stato autorevolmente collocato nelle posizioni di vertice dei mercati agroalimentari all'ingrosso. Questo prestigioso giudizio uffi-

ciale proviene da un pulpito attendibile, competente ed imparziale, come quello dell'Autorità di vigilanza sulla concorrenza e sul mercato. La cosiddetta "Antitrust" - nella sua recentissima "Indagine conoscitiva sulla distribuzione agroalimentare" - in un rapporto tecnico di 150 pagine fittissime di statistiche, di cifre, di rilevazioni percentuali e di dati a confronto cita più volte il Centro Agroalimentare Roma come una esperienza amministrativa e gestionale ben riuscita ed utilizzabile ad irriuscita come esemplare ter-

mine di riferimento per l'intero settore dei nuovi mercati all'ingrosso. Ripetutamente menzionato dai ricercatori del prestigioso ente di controllo della trasparenza della concorrenza e del mercato per le sue prestazioni commerciali in crescita e per la funzionale organizzazione logistica, per l'efficace integrazione realizzata al suo interno tra i commercianti grossisti ed i produttori agricoli, espressamente lodato per le attività di controllo della legittimità igienico-sanitaria dei prodotti commercializzati e anche per le

attività di commercio elettronico in fase sperimentale, il Centro Agroalimentare Roma figura anche tra le (poche) strutture consimili in grado di rispondere ad una interessante sollecitazione proveniente dall'Antitrust. Quella di incoraggiare i centri agroalimentari attrezzati adeguatamente e professionalmente in grado di farlo ad «intensificare le attività di informazione e di orientamento dirette agli operatori economici ed ai consumatori, per contribuire alla trasparenza del mercato e alla diffusione dei com-

portamenti di acquisto più corretti in riferimento alla stagionalità dei prodotti, alla preferenza per quelli di origini locali, alla dinamica dei prezzi, etc.». Un bel successo per il Centro Agroalimentare Roma e per il modello organizzativo adottato da Cargest, che è tra le poche società di gestione dei mercati all'ingrosso con un'area funzionale interna adibita a compiti di comunicazione istituzionale, di informazione, di orientamento, di ufficio-stampa, di relazioni esterne e rapporti con i media, nonché di pubblicità.

