

VERSO LA PROVA COSTUME

In vista dell'estate i consigli
del nutrizionista dell'Università

Frutta, verdura e movimento per ritrovare la forma perfetta

Cannella: «La dieta base della salute»

«TANTA frutta e verdura, movimento e pochi grassi per una forma perfetta». Dal nutrizionista del Centro Agroalimentare Roma qualche consiglio alimentare da seguire in vista dell'estate.

Le delizie offerte da campi e frutteti a maggio non piacciono solo ai golosi ma anche agli esperti di salute

e nutrizione corretta. Il professor Carlo Cannella, ordinario di scienza dell'alimentazione all'Università La Sapienza di Roma ci spiega come arrivare in forma perfetta all'appuntamento con l'estate, a partire da ciò che mettiamo nel piatto.

Ma quante sono le calorie da assumere giornalmente per arrivare in forma sulla spiaggia?

«In generale, una dieta equilibrata e varia associata al movimento aiuta a mantenersi in buona salute tutto l'anno; comunque, per un uomo adulto le calorie necessarie a mantenere o acquisire una buona forma fisica, in modo da far indossare serenamente il costume, sono circa 2000 al giorno; un po' meno per le donne: circa 1700-1800 al giorno. Sicuramente un aiuto ce lo pos-

Il professor Carlo Cannella,
dell'Università La Sapienza



sono dare 5-6 porzioni al giorno di frutta e verdura da circa 150 grammi a porzione: saziano e fanno bene».

Con quali cibi si può rispettare più facilmente questa tabella di marcia?

«Ovviamente gli ortaggi, la frutta, il pesce: scegliamo quelli di stagione, sono i più

Le alternative per mangiar sano e leggero

MAGGIO è il mese decisivo per rimettersi in forma in vista dell'estate: mese così generoso di luce e qualche pioggia, ci regala primizie, frutti e ortaggi fra i più ghiotti e sani dell'anno, l'ideale per un'alimentazione equilibrata e sana.

La regina del mese, appena arrivata sui banchi dei mercati è la ciliegia, una vera gioia per gli occhi ed il palato. Ma è piena stagione anche per i kiwi, un nome esotico che può ingannare, ma si coltivano proprio qui: succosissimi quest'anno quelli di Latina, leggeri e ricchi di oligoelementi. A fine mese in arrivo anche meloni e nettarine. Ognuno sceglia i frutti che preferisce, ma la regola da seguire per mangiare sano è semplice ed efficace, spiegano gli esperti di nutrizione: almeno due porzioni di frutta al giorno, insieme con le verdure devono fare somma cinque. Ma si può anche abbondare e arrivare a sei porzioni. Sani, leggeri, il segreto di una alimentazione bilanciata, lattuga, pomodori, carote, carciofi, finocchi, fave e piselli freschi sono anche l'elisir di lunga vita. Non è un modo di dire: ora ci sono anche le prove scientifiche. Ad assicurarci è uno studio recentemente pubblicato negli Stati Uniti dalla Louisiana State University. I ricercatori, che hanno analizzato oltre 17mila volontari, hanno scoperto che mangiare un piatto di insalata mista al giorno allunga la vita di almeno due anni. Il merito, secondo gli

scienziati, è tutto degli antiossidanti di cui la verdura cruda è ricchissima. Occhio però a scegliere gli ingredienti giusti: l'insalata perfetta, dicono i ricercatori dell'università americana, deve comprendere lattuga a foglia larga, pomodori, carote, peperoni rossi e verdi, per ottenere il giusto cocktail che assicura il rifornimento giornaliero di folati, vitamine B6, C ed E. Fra le aree italiane che danno gli ortaggi di migliore qualità, il Lazio in questo senso è veramente baciato dalla Natura: la produzione di pomodori quest'anno è ottima. Le varietà laziali, tondo, liscio, costoluto, San Marzano verdi e lunghi, pomovo, ciliegino, casalino di Gaeta, coltivati principalmente nella zona Pontina, ad Anzio, Nettuno, sono già sulle nostre tavole. Profumati, intensi, leggeri, ricchi di betacarotene (che protegge la pelle dai raggi solari) quest'anno la qualità dei nostri pomodori è eccellente e vengono richiesti ed esportati in tutta Europa.

Fresca e dissetante, la lattuga romana, la canasta, la cappuccio, anche loro della campagna pontina, sono l'ingrediente base per l'insalata di maggio, magari con l'aggiunta di qualche ciuffo di rughetta romanesca (è appena arrivata quella migliore, coltivata a pieno campo). Al top della produzione anche le zucchine. A fine mese arrivano anche i peperoni locali e i fagiolini verdi.

freschi, e quindi garantiscono l'apporto ottimale di phytochemicals, acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi. Frutti e verdure sono il modo migliore per prepararci alle alte temperature estive, in quanto contengono fra l'80 e il 95% d'acqua; abbondano in vitamine, in particolare il "b carotene", le vitamine del gruppo B e la vitamina C, che sono presenti in piccole quantità, ma pur sufficienti a svolgere funzioni metaboliche ed a proteggere il nostro corpo, grazie all'azione antiossidante. Per ritrovare la forma non abusiamo di pasta e pane, ma assolutamente non eliminiamoli, perché l'amido che contengono è il combustibile dei muscoli. Attenzione all'olio, può farci ingrassare».

Frutta e ortaggi sono buoni e fanno bene, ma senza una guida medico-nutrizionistica non c'è il rischio che una dieta diventi troppo leggera e quindi pericolosa?

«Abbiamo uno stile di vita in cui la grande disponibilità di cibo va spesso di pari passo con la sedentarietà. Si tratta di un binomio che può mettere a rischio la salute se non dosiamo bene le porzioni. Non stiamo parlando di diete drastiche, ma di trovare un equilibrio psico-fisico. Mangiare un po' di meno - di certo non digiunare o inventare diete fai-da-te - non fa male a nessuno. La regola è mangiare tutto, ma ridurre le porzioni e diminuire i grassi».

Il mese di maggio riporta uno dei sapori più apprezzati in natura. E quanti benefici...

Bentornata alla regina ciliegia

LA CILIEGIA, ritratto di una regina.

E' uno dei frutti più golosi e si può gustare solo per poche settimane l'anno, la ciliegia racchiude benefici per la salute da non farsi sfuggire. Frutto di un albero della famiglia delle rosacee (la stessa delle rose) tutte le varietà di frutto vengono da due specie di alberi, il prunus avium, o ciliegio dolce, e il prunus cerasus, o ciliegio acido. Depurative e disintossicanti, le ciliegie hanno un effetto antibatterico e antinfettivo, drenano le tossine dal corpo, contengono vitamine A, B, C, sali minerali e oligoelementi preziosi (zinco, rame, manganese, cobalto). E' vero che una tira l'altra, ma prese nelle giuste porzioni le possono mangiare proprio tutti, anche i diabetici e chi ha problemi con la bilancia. Infatti, contengono zuccheri del tipo detto levulosio, adatto anche a chi è a dieta, e i suoi frutti, preziosi e delicati sono ricchi di flavonoidi (utili per combattere i radicali liberi e indicati nella cura di artriti, arteriosclerosi, disturbi renali e gotta). Nel ciclo produttivo particolarmente breve di questi deliziosi frutti, al Centro Agroalimentare Roma si sono "affacciate" le Bigarò (o Bigarreau), la prima varietà disponibile del Lazio, colte sui monti della Sabina, con i comuni di Palombara, Marcellina e Morico-



Le ciliegie, grandi protagoniste in tavola a maggio

Pallottini sulla sicurezza nella Città dei commerci

«SU SICUREZZA e prevenzione, il Car segue la linea della Regione con ottimi risultati». L'amministratore delegato di Cargest Massimo Pallottini plaude all'impegno regionale e ricorda le iniziative assunte o previste in questo campo nella Città dei commerci. Dal Centro Agroalimentare Roma, l'amministratore delegato della società di gestione Cargest, Fabio Massimo Pallottini, sottolinea i confortanti risultati dell'impegno regionale per la sicurezza e la prevenzione degli incidenti sul lavoro che in mattinata sono stati illustrati dagli assessori Battaglia e Valentini. Oltre a condividere nel metodo e nel merito le politiche di monitoraggio ed intervento che la Giunta Marrazzo sta attuando con risultati concreti a tutela della sicurezza e della salute del cittadino lavoratore e consumatore, Pallottini esprime alla Regione i ringraziamenti ufficiali della comunità di lavoro del Car per il prossimo sopralluogo di controllo che gli appositi organismi ispettivi hanno preannunciato nel Car.

ne, leader nella produzione regionale di qualità. La disponibilità di prodotto locale è buona, e quindi anche i prezzi, che ora oscillano fra i 4 euro e i 4,50 euro al chilo all'ingrosso, scenderanno già dai prossimi giorni. Le ciliegie più polpose e saporite stanno per arrivare (fra massimo 10 giorni saremo nel periodo al centro del ciclo produttivo della pianta); sui banchi troveremo le più grandi, sode e carnose: la Ravenna e la Durone, la Paggiaccia e la Francese. Se poi il tempo un po' instabile di questo periodo concederà poco spazio alla pioggia (il peggior nemico della ciliegia, che la spacca, facendola marcire), arriveranno anche tutte le altre numerose varietà che la campagna offre: Ferrovia, Giorgia, Sandre, Marostegane, Roana, Van, Ulster e tante altre ancora. Quando si acquistano bisogna controllare che non ci siano tracce di muffa, ammaccature o parti annerite. La buccia non deve avere macchie e screpolature e il colore deve risultare brillante e uniforme. Inoltre, bisogna fare attenzione al picciolo che deve essere ancora presente, e alla polpa che non deve essere né troppo chiara (segno che il frutto è ancora acerbo), né troppo scura (segno che il frutto è troppo maturo). Infine per la conservazione basta riporle nel frigorifero, lavate e asciugate.



Tomarcar è il nuovo servizio del Car Inaugurata l'officina per i mezzi pesanti

Prosegue senza soste con una nuova inaugurazione lo sviluppo immobiliare del Car: l'officina "Tomarcar" ha aperto i battenti con servizi specializzati in autotreni.

Con oltre quattromila automezzi quotidianamente in accesso e in uscita dal Centro Agroalimentare Roma l'assenza di un'officina meccanica con i servizi e le competenze tecniche necessarie per risolvere qualunque problematica di controllo e riparazione era, evidentemente, destinata a cessare da un attimo all'altro. Ma l'iniziativa del gruppo "Minicozzi" - storica impresa romana attiva anche prima degli anni '20 del secolo scorso nella riparazione dei carri animali non lontano dalla Annona comunale della via Ostiense - sembra sia stata messa a punto proprio per il successo imprenditoriale più rapido e più soddisfacente. Nella mattinata di sabato 5 - alla presenza di un'ampia rappresentanza di autorità regionali, celebrità romane e amministratori locali - è stata infatti inaugurata nelle vicinanze del Centro Ingressi del Car un'officina di 3.000 metri quadri riccamente dotata di strumenti, di servizi, di moderne tecnologie e altamente specializzata in veicoli di trasporto industriale e commerciale.