

*Gli editoriali.*

## La frutta e la verdura da mangiare in autunno

Scopri quali sono i frutti e le verdure autunnali e quali sono le loro proprietà e caratteristiche.

Ciascuna **stagione** ha i suoi **frutti** e le sue **verdure**, elementi fondamentali per una **corretta alimentazione**. In generale, è sempre bene **prediligere prodotti stagionali** per diverse ragioni: innanzitutto, oltre a essere **più buoni**, frutti e ortaggi di ciascun periodo saranno sicuramente **più naturali e genuini** rispetto a quelli coltivati in modo “forzato” anche quando non è il loro naturale periodo di maturazione; inoltre, scegliendo quelli di stagione, probabilmente sarà più facile trovare quelli **a chilometro zero** o provenienti comunque dal nostro Paese; infine, bisogna considerare che i frutti e le verdure garantiscono il **massimo delle loro proprietà nutritive** solo quando giungono alla loro **piena maturazione** che, per l'appunto, normalmente avviene solo in determinati periodi o stagioni. Sostanze come **vitamine** e **antiossidanti** contenuti nella frutta o nella verdura, infatti, raggiungono il massimo della concentrazione solo quando questi alimenti sono **maturi**.

Considerando tutti questi fattori, è dunque utile conoscere quali sono i frutti e le verdure autunnali, così da poter fare la spesa in modo più consapevole, cercando di acquistare soprattutto i prodotti tipici di questo periodo dell'anno.



### La frutta autunnale

Oltre ai classici frutti che si possono trovare sempre, come le mele, i limoni o le banane, in autunno possiamo gustare numerosi altri frutti. Ecco quali sono i più diffusi e quali sono le loro principali caratteristiche e proprietà:

- **Agrumi:** fonte di antiossidanti come la vitamina C, contengono anche una buona dose di magnesio e di potassio e aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a migliorare la circolazione.
- **Avocado:** ha un alto contenuto di potassio e di fibre, dunque fa bene per la pressione, per la digestione e per l'intestino.
- **Cachi:** forniscono un grande apporto di energia, hanno proprietà lassative, diuretiche ed epatoprotettive.
- **Castagne:** simbolo dell'autunno, sono ricche di carboidrati, potassio, fosforo, calcio, sodio, ferro, vitamina B2, tutte sostanze fondamentali per il nostro benessere.
- **Fichi:** forniscono molta energia, perché sono ricchi di zuccheri, ma anche di vitamine e sali minerali, oltre che di fibre, che li rendono ottimi per regolarizzare l'attività intestinale. Contengono anche calcio e antiossidanti naturali, quindi fanno bene alle ossa e aiutano a prevenire i tumori.
- **Kiwi:** contengono un enzima in grado di favorire la digestione delle proteine, oltre alla vitamina C che aiuta a difendersi dai malanni di stagione perché rafforza le difese dell'organismo.
- **Melagrana:** contengono polifenoli e vitamina C, migliorano il sistema immunitario, aiutano la circolazione e il controllo del colesterolo, oltre che la prevenzione dei tumori.
- **Noci, nocciole, pinoli e mandorle:** la frutta secca in generale è ricca di magnesio, potassio, ferro, rame, fosforo, calcio e fibre, oltre che di vitamina B ed E, dunque ha elevate proprietà benefiche e antiossidanti.
- **Pere:** sono ricche di sostanze utili per la salute, come vitamina C, potassio, calcio e antiossidanti, per questo contrastano l'invecchiamento e proteggono da diverse patologie.
- **Uva:** è ricca di nutrienti che svolgono un'azione antiossidante e antinfiammatoria per il nostro organismo.

## La verdura autunnale

Ecco, invece, le principali **verdure autunnali** e le loro caratteristiche:

- **Bietole:** sono ricche di acqua, fibre, minerali e vitamine, aumentano il senso di sazietà e sono dunque ottime durante una dieta, regolano i livelli di glucosio e facilitano la digestione. Contengono anche calcio e vitamina K che è utile per la salute del sistema nervoso.
- **Broccoli:** sono ricchi di sali minerali, come fosforo, calcio, ferro e potassio, oltre che di vitamina C, B1, B2 e K, aiutano a tenere sotto controllo il colesterolo e a prevenire il diabete e hanno proprietà gastroprotettive, antiossidanti, antitumorali, antimicrobiche ed epatoprotettive.
- **Carote:** sono ricche di luteina, un potente antiossidante utile per la vista, di betacarotene, un precursore della vitamina A, di vitamina K1 e di potassio.

- **Cavolfiore:** contiene molte fibre utili all'intestino e per controllare l'assorbimento di zuccheri, oltre a sostanze utili a prevenire i tumori. Hanno, inoltre, proprietà antiossidanti e aiutano a proteggere ossa e sistema cardiovascolare.
- **Cicoria:** è una verdura dalle numerose proprietà benefiche, in quanto stimola l'attività di fegato e reni, favorisce la liberazione di tossine da parte dell'organismo e aiuta la produzione di bile, riducendo il rischio di alcune patologie; inoltre, è utile contro i più diffusi problemi intestinali;
- **Indivia:** è una buona fonte di vitamine A, B e C, oltre che di acido folico, fondamentale in gravidanza e, in generale, per l'apparato cardiovascolare. Essendo povera di sodio e ricca di acqua, ha anche effetti diuretici e depurativi.
- **Porri:** forniscono un grande apporto di minerali, vitamine, fibre e fitonutrienti, in particolare calcio, fosforo e selenio che aiuta a combattere lo stress ossidativo.
- **Radicchio:** il suo colore rosso indica la presenza di numerosi antiossidanti. Contiene anche sostanze utili per prevenire le malattie cardiovascolari e per migliorare la qualità del sonno.
- **Rape:** contengono molta acqua, potassio e sodio e per questo hanno proprietà diuretiche; possiedono, inoltre, un indice calorico molto basso e contengono molte vitamine e molti minerali.
- **Zucca:** è un altro simbolo dell'autunno e della celebre festa di Halloween, ed è anche un'ottima fonte di vitamine e antiossidanti; in particolare, fa bene agli occhi e contiene betacarotene, necessario per la produzione della vitamina A, oltre a vitamina C e folati che potenziano il sistema immunitario.