

Per questa ragione è importante seguire una dieta a colori: si tratta di un'**alimentazione basata sui colori del benessere**, ossia sui **5 diversi colori di frutta e verdura**. Questi prodotti, infatti, vengono generalmente suddivisi in base al colore che li accomuna e che indica la presenza di determinate sostanze nutritive. I colori del benessere a tavola sono: bianco, giallo/arancio, rosso, verde e blu/viola. Scopriamoli nel dettaglio.

Frutta e verdura bianca

Nel gruppo della frutta e della verdura bianca rientrano, ad esempio, ortaggi come aglio, cipolla, porri, castagne, cavolfiori, sedano finocchio, funghi, fichi bianchi, nocciole, noci, mele e pere.

Il composto fitochimico che caratterizza questi prodotti è la **quercetina**, un antiossidante; contengono poi anche **polifenoli, flavonoidi, potassio, vitamina C** e sostanze che prevengono l'invecchiamento cellulare e sono utili per la prevenzione dei tumori. L'aglio, inoltre, contiene poi l'**allicina**, che è un antibiotico naturale; i funghi, invece, sono ricchi di **selenio**.

Frutta e verdura arancione

Tra i prodotti di colore giallo o arancione ci sono gli agrumi come arance, clementine, limoni e pompelmi, altri frutti come albicocche, pesche, loti, meloni, nespole, nettarine e poi ortaggi e verdure come le carote, i peperoni e le zucche.

Tutti questi prodotti sono accomunati dalla presenza del **beta-carotene**, il loro composto fitochimico principale: si tratta della **pro-vitamina A** che poi viene trasformata in vitamina A dal nostro organismo. Questa sostanza è fondamentale per il normale metabolismo del ferro, per la salute della pelle, per quella della vista e per il sistema immunitario. Alcuni di questi prodotti, come peperoni e agrumi, sono inoltre ricchi di vitamina C, un potente antiossidante.

Frutta e verdura rossa

Di questo gruppo fanno parte frutti di colore rosso come anguria, arancia rossa, ciliegia e fragola, e verdure come pomodoro, ravanello e rapa rossa.

Il **licopene** e le **antocianine** sono i due componenti fitochimici che li caratterizzano e che hanno una **funzione antiossidante**. Anche molti prodotti di questo gruppo, come fragola e arancia rossa, sono ricchi di vitamina C.

Frutta e verdura verde

Il colore verde dei prodotti appartenenti a questo gruppo dipende dalla presenza della **clorofilla**, altro potente antiossidante. Sono prodotti verdi asparagi, bieta, agretti, broccoli,

broccoletti, basilico, carciofi, cavoli, cetrioli, cicoria, cime di rapa, indivia, kiwi, lattuga, prezzemolo, rucola, spinaci, uva bianca e zucchine.

Questi alimenti contengono anche un'alta concentrazione di **acido folico**, sostanza importantissima soprattutto in gravidanza; inoltre, contengono il **magnesio**, un minerale che favorisce il corretto funzionamento del sistema nervoso e dei muscoli, contribuendo a ridurre la stanchezza e l'affaticamento. Molto importante è poi la presenza della **vitamina K**, utile per la corretta coagulazione del sangue.

Frutta e verdura blu e viola

Fanno parte di questo gruppo tutti i frutti e le verdure che hanno una colorazione blu-violacea. Tra i frutti troviamo quindi i fichi neri, i frutti di bosco, le prugne e l'uva nera; tra le verdure blu, invece, abbiamo melanzane, radicchio, cavolo cappuccio viola e barbabietola.

La colorazione scura dipende dalla presenza delle **antocianine**, fitocomposti antiossidanti in grado di contrastare la fragilità capillare. Tra questi prodotti, alcuni spiccano per la presenza di diverse altre sostanze fondamentali, come il **potassio**, presente in molti frutti, il **beta-carotene**, presente soprattutto nel radicchio, e la **vitamina C**, presente soprattutto nel ribes.

Come seguire la dieta a colori

Per far sì che il nostro organismo abbia tutte le sostanze di cui ha bisogno e nelle giuste quantità, è necessario **mangiare regolarmente** tutti questi alimenti. Consumare ogni giorno prodotti appartenenti a tutti e 5 i colori del benessere non è semplice; tuttavia, basterebbe organizzare bene i pasti e cercare di **utilizzare almeno 2 o 3 colori al giorno**, distribuendoli nelle **5 porzioni** quotidiane raccomandate, per poi consumare i restanti colori il giorno successivo, così da riuscire a variare correttamente l'alimentazione nell'arco della settimana.

Il primo passo è fare la spesa in modo oculato, pensando già a un menù settimanale di massima così da acquistare diversi tipi di verdure e frutti diversi, prediligendo sempre i prodotti di stagione. Non aspettare, inizia subito la tua dieta a colori per il benessere del tuo organismo!