

# Prepararsi all'inverno con frutta e verdura

Scegliere cibi stagionali è il modo migliore per tutelare la nostra salute e rinforzare il sistema immunitario.

Quando la temperatura si abbassa, **la natura stessa mette a disposizione i nutrienti necessari** per potere affrontare i primi freddi, riducendo le probabilità di ammalarci.

## I colori dei cibi dell'autunno

Guardando il banco della frutta e verdura, ci accorgiamo subito che i colori dei cibi sono diversi in questa stagione e questi stessi colori comunicano molto circa le proprietà degli alimenti.

Frutta e verdura di colore **arancione e giallo**, come limoni, arance, mandarini, clementine, cachi, carote e zucca hanno un'azione antiossidante, forniscono all'organismo molta vitamina C (il principale alleato del nostro sistema immunitario) e contengono il betacarotene, che viene trasformato dal nostro fegato in vitamina A, utile al nostro corpo per combattere le infezioni e ridurre le infiammazioni.

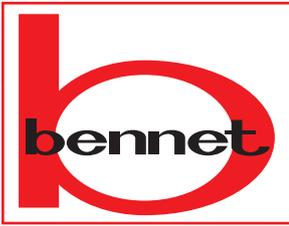
Cibi di colore **rosso** come le mele (link all'articolo Il tempo delle mele) e il melograno, sono ricchi di vitamina A e vitamine del gruppo B e hanno un potente effetto antiossidante.

Cibi **viola** come l'uva e il radicchio agiscono sul sistema cardio circolatorio e contribuiscono a trasportare potassio, magnesio e vitamine.

Il **verde** di kiwi, broccoli, cavoli e verdure a foglie verdi è il colore di alimenti ricchi di fibre, inoltre, la clorofilla in essi contenuta depura l'organismo da zuccheri e grassi in eccesso.

Infine cibi di colore **marrone**, come castagne, noci, nocciole e funghi sono carichi di magnesio, zinco e vitamine C e B, oltre che di fibre e amidi.





### **Altri alleati delle difese naturali**

Insalate, vellutate, zuppe, centrifugati freschi, spremute e contorni poco conditi sono la scelta ideale da mettere in tavola in ogni momento dell'anno, ma soprattutto in questo periodo.

Frutta e verdura stagionali, a loro volta, trovano un alleato prezioso nell'olio d'oliva (link all'articolo); l'olio infatti è un ingrediente carico di benefici e aiuta il nostro organismo ad assimilare le vitamine A, D, E.

I cibi di stagione possono inoltre essere affiancati da altri alimenti come l'**aglio**, che combatte le infezioni, lo **zenzero**, che agisce da antinfiammatorio naturale e agevola la digestione, la **propoli** che aiuta a difendersi dagli attacchi di virus e microbi, il **sambuco**, utilizzato molto nel passato come antifebbrile per i suoi effetti antinfiammatori e spezie come **paprika** e **peperoncino**, che sono antisettici naturali.

Scegliere **frutta e verdura di stagione**, oltre ad essere una buona abitudine dal punto di vista della sostenibilità e della tutela dell'ambiente, ci consente di consumare prodotti molto più buoni e sani, perché non forzati a crescere in modo artificiale, e sicuramente carichi di **vitamine e minerali** necessari al nostro organismo nel momento in cui la natura lo richiede.

Con una dieta bilanciata basata su questi prodotti, il nostro sistema immunitario sarà stimolato e attivo e contribuirà a proteggerci dai piccoli malanni di stagione.