

Non saltare la frutta perchè credi faccia ingrassare

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- [Quanta frutta dobbiamo mangiare?](#)
- [La frutta fa ingrassare?](#)
- [Quanto zucchero c'è nella frutta?](#)

- [Perché non dobbiamo saltare la frutta?](#)
- [Leggi anche](#)

Quanta frutta dobbiamo mangiare?

- **L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** raccomanda, per una dieta sana, di consumare **2-3 porzioni di frutta fresca al giorno**, pari a circa **300-400 grammi** di frutta.

Tuttavia, la popolazione dei paesi occidentali, tra cui **l'Italia**, mangia **molta meno frutta (e verdura) rispetto alla quantità consigliata**. Tant'è che molti paesi hanno sviluppato ulteriori raccomandazioni **per i bambini**, data l'importanza di **frutta e verdura per uno sviluppo sano**. Basti pensare che, in media, consumiamo **solo circa i 2/3 della quantità minima raccomandata di frutta e verdura**.

In Europa:

- **1 persona su 3** riferisce di **non consumare frutta o verdura ogni giorno**;
- Solo il **12% della popolazione consuma le porzioni di frutta raccomandate dall'OMS**;
- **Le donne consumano più frutta degli uomini**. In media, il **58% delle donne** dichiara di consumare da 1 a 4 porzioni di frutta rispetto al 51% degli uomini;
- **Alcuni uomini (39%)**, rispetto alle donne (27%), riferiscono di **saltare completamente il consumo di frutta giornaliera**.

Dobbiamo, quindi, ricordare che **2-3 porzioni al giorno di frutta fresca devono essere inserite in una dieta equilibrata**, essenziale per rimanere in buona forma e salute. Questo perché la frutta garantisce l'assimilazione di preziosi micronutrienti, come **vitamine e sali minerali**.

La frutta fa ingrassare?

È, purtroppo, opinione diffusa che, a causa del suo **zucchero** (fruttosio), la frutta possa contribuire a **mantenere alta la glicemia** (cioè i livelli di zucchero nel sangue) e a farci **umentare di peso**: si tratta di una **fake news**, scopri cosa afferma la scienza **in questo articolo**. Non dobbiamo avere paura di mangiare la frutta solo perché contiene un po' di zucchero.

Ci sono, infatti, **vari modi per abbassare l'indice glicemico**, ad esempio:

- Consumare frutta solo **a stomaco pieno**;
- Se commestibile e opportunamente lavata, mangiarla **con la buccia**;
- Abbinare la frutta alle **verdure di stagione** o ad altre pietanze, formando dei **piatti unici** come un'**insalata di finocchi e arance, insalata con spicchi di mela o pera, noci** e **qualche scaglia di Grana Padano DOP (prova questa ricetta)**, ottima da consumare anche in pausa pranzo. Questo formaggio è il **più ricco di calcio** tra quelli comunemente più consumati, contiene inoltre ottime quantità **di proteine ad alto valore biologico** (inclusi i **9 aminoacidi essenziali**), **vitamine importanti** per la salute **come B2 e B12** e **antiossidanti** quali **zinco, selenio e vitamina A**. Si può anche utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.

Quanto zucchero c'è nella frutta?

A seconda della **varietà di frutto e del suo grado di maturazione, il tenore in fruttosio può variare**.

È certamente vero, però, che alcuni frutti apportano più zuccheri semplici di altri:

Frutti con meno zuccheri solubili	Contenuto di zuccheri in una porzione da 150g
Cocomero	5,6 g
Melone d'inverno	7,4 g
Fragole	8 g
Pesche	8,7 g
Pompelmo	9,3 g
Lamponi	9,8 g
Melone d'estate	11,1 g
Arance	11,7 g
More	12,2 g
Kivi verde	13,5 g
Mele	15 g
Mirtilli	15,2 g
Pere Williams	15,3 g

Frutti con più zuccheri solubili	Contenuto di zuccheri in una porzione da 150 g
Fichi	21,3 g
Banane	22,2 g
Uva	23,4 g
Melagrane	23,9 g
Kaki	24 g
Mandarini	26,4 g

Fonte dati: Tabelle di composizione degli alimenti CREA, Centro di ricerca Alimenti e la Nutrizione

Questo **non significa che bisogna rinunciare ai frutti più zuccherini**, ma bisogna solo **ridurre le porzioni** (discorso valido anche per chi deve tenere sotto controllo la propria glicemia, come i diabetici, e per chi deve controllare il proprio peso). Ad esempio, una mela da 150 g ha un tenore in zuccheri comparabile a 80 g di banana o 80 g di uva. Una dieta sana ed equilibrata non può non contemplare l'assunzione quotidiana di frutta di stagione.

Perché **non dobbiamo saltare** la frutta?

Il consumo regolare di frutta ci regala molti vantaggi:

- Lo sviluppo dei bambini.** Frutta e verdura sono molto ricche di **vitamina A, vitamina C, ferro non-eme e acido folico**, che promuovono una buona salute e **rafforzano il sistema immunitario** dei bambini.
- Una vita più lunga.** Secondo un ampio studio condotto in 10 paesi europei, le persone che mangiano tanta frutta e verdura vivono più a lungo di quelle che non lo fanno.
- Una miglior salute mentale.** Mangiare regolarmente 3 porzioni al giorno di frutta fresca è legato a un minor rischio di **depressione e ansia**.
- Un cuore più sano.** **Le fibre** e gli antiossidanti di frutta e verdura possono aiutare a prevenire le malattie cardiovascolari.
- Un rischio più basso di sviluppare il cancro.** In 128 su 156 studi di analisi delle abitudini alimentari, è stato riscontrato che il consumo di frutta e verdura **riduce il rischio di cancro ai polmoni, al colon, alla mammella, alla cervice, all'esofago, alla cavità orale, allo stomaco, alla vescica, al pancreas e alle ovaie**.
- Un minor rischio di obesità.** Numerosi studi hanno osservato una riduzione del rischio di adiposità e obesità in alcuni gruppi di persone che consumano regolarmente frutta e verdura.
- Un rischio più basso di sviluppare diabete.** Studi scientifici hanno rilevato che una maggiore assunzione di ortaggi **a foglia verde** e una maggiore assunzione di frutta è associata a una significativa riduzione del rischio di diabete di tipo 2. Per ogni 0,2 porzioni al giorno di assunzione di verdura, è correlato un rischio di diabete inferiore del 13%.
- Un intestino più sano.** Una dieta ricca di frutta, verdura e altri alimenti vegetali ad alto tenore in fibre migliora la diversità dei batteri intestinali e tende ad aumentare i batteri associati ai composti antinfiammatori che migliorano il metabolismo. È stato anche dimostrato che un maggiore consumo di frutta e verdura riduce la prevalenza della **diverticolosi** e di altri problemi digestivi come **gas, costipazione e diarrea**.
- Delle difese immunitarie più forti.** Un'adeguata assunzione di frutta e verdura può ridurre la gravità di alcune malattie e favorire il recupero da patologie infettive.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- [Li M, Fan Y, Zhang X, Hou W, Tang Z. Fruit and vegetable intake and risk of type 2 diabetes mellitus: meta-analysis of prospective cohort studies. BMJ Open. 2014 Nov 5;4\(11\):e005497. doi: 10.1136/bmjopen-2014-005497. PMID: 25377009; PMCID: PMC4225228.](#)
 - [Boffetta P, Couto E, Wichmann J, Ferrari P, Trichopoulos D, Bueno-de-Mesquita HB, et al. Fruit and vegetable intake and overall cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition \(EPIC\). J Natl Cancer Inst. 2010 Apr 21;102\(8\):529-37. doi: 10.1093/jnci/djq072. Epub 2010 Apr 6. PMID: 20371762.](#)
 - [Leenders M, Sluijs I, Ros MM, Boshuizen HC, Siersema PD, Ferrari P, et al. Fruit and vegetable consumption and mortality: European prospective investigation into cancer and nutrition. Am J Epidemiol. 2013 Aug 15;178\(4\):590-602. doi: 10.1093/aje/kwt006. Epub 2013 Apr 18. PMID: 23599238.](#)
-

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}