



## **Le pasticche di vitamine non possono sostituire la verdura e la frutta**

**Berna, 8 novembre 2012. Man mano che diminuisce la temperatura, tante persone aumentano il consumo di integratori alimentari. «5 al giorno» invece raccomanda: prendiamo la forza dalla natura anziché dalle vitamine artificiali! A differenza delle compresse di vitamine, la verdura e la frutta forniscono al corpo anche altre preziose sostanze vegetali e fibre alimentari che contribuiscono a rendere sazi.**

Gli integratori alimentari sono di moda, promettono un sistema immunitario stabile e un aumento del rendimento. Ma sono veramente sensati o addirittura necessari? «5 al giorno» informa su vantaggi e svantaggi delle pasticche di vitamine.

### **Qual è l'effetto delle vitamine e dei sali minerali nel nostro organismo?**

Le vitamine, i sali minerali e gli oligoelementi svolgono numerosissime funzioni nel nostro organismo: per esempio contribuiscono alla formazione del sangue, alla costituzione di ossa e pelle, al funzionamento di muscoli e nervi e ad altre funzioni del metabolismo.

Per persone che hanno un fabbisogno di vitamine e sali minerali superiore alla media, come p.es. le donne durante la gravidanza e l'allattamento o chi pratica sport, sicuramente l'assunzione di integratori alimentari specifici può avere senso. Invece per tutti gli altri, volendo mantenere il corpo in forma, sarà sufficiente un'alimentazione varia ed equilibrata con molta verdura e frutta come prevista dalla piramide alimentare svizzera.

### **Cosa succede quando si assumono troppe vitamine?**

Le vitamine vengono suddivise in due gruppi: quelle solubili in acqua e quelle liposolubili (solubili nei grassi). La maggior parte delle vitamine, come p.es. la vitamina C delle arance o delle mele, è solubile in acqua e non può essere immagazzinata dall'organismo. Pertanto la dose che si assume non è mai eccessiva perché il corpo smaltisce la vitamina inutilizzata.

Invece le vitamine A, D, E e K sono liposolubili e possono essere immagazzinate dall'organismo nei tessuti grassi o all'interno degli organi. In caso di eccessivo dosaggio di vitamine liposolubili possono insorgere sintomi come mal di testa, nausea o inappetenza. Pertanto è importante nell'uso degli integratori non superare la dose raccomandata.

### **La forza concentrata della natura**

A differenza degli integratori alimentari, per le vitamine fornite dalla verdura e dalla frutta non vi sono limiti. Verdura e frutta si possono mangiare anche in grande quantità per fornire al corpo le vitamine e i sali minerali necessari. La dose che raccomandiamo è cinque porzioni al giorno di verdura e frutta, cioè circa 600 grammi.

Oltre alle vitamine e i sali minerali, la verdura e la frutta riforniscono il corpo anche di preziose sostanze vegetali secondarie. Delle oltre 10 000 sostanze vegetali è stata studiata solo una piccola parte, ma è chiaro che esse hanno un influsso benefico sulla nostra salute: stimolano il sistema immunitario, hanno un effetto antinfiammatorio, regolano la pressione sanguigna e abbassano il colesterolo. È particolarmente importante inserire nel nostro menù verdure e frutta il più possibile diverse per disporre di un'ampia gamma di sostanze benefiche.

**Campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta  
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica**

Contatto: Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,  
[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)



### **Le pasticche di vitamine non possono sostituire il consumo di verdura e frutta**

Un altro aspetto positivo di verdura e frutta è l'abbondante contenuto di fibre alimentari. Le fibre alimentari regolano la digestione ed hanno un effetto benefico sul tasso di zuccheri e colesterolo nel sangue.

Inoltre verdura e frutta sono un prezioso mezzo per tenere il peso sotto controllo, poiché contengono pochissimi grassi, poche calorie e durante la masticazione si liberano gli ormoni della sazietà che regolano l'assunzione di energia.

Infine da non dimenticare: la verdura e la frutta non sono solo sane ma sono anche un piacere per i sensi. Sono colorate, succulente, croccanti, aromatiche: un vero piacere che vale la pena di concedersi cinque volte al giorno.

### **«Ma come si fa?»: «5 al giorno» vi aiuta a rimanere in forma anche in autunno**

- Con [www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch) trovate online tutte le informazioni su verdura e frutta
- Con la [tabella delle stagioni](#) siete sempre informati sulla verdura e frutta di stagione
- Con [InfoMercato](#) siete sempre aggiornati sui mercati settimanali più vicini
- I [libri di cucina di «5 al giorno»](#) vi forniscono ottime ricette gustose (disponibile in tedesco e in francese)
- [L'opuscolo sull'alimentazione](#) ed il [dépliant della campagna](#) vi spiegano cosa si intende per alimentazione sana e come di può integrare «5 al giorno» nella vita di tutti i giorni

«5 al giorno» è una campagna della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica per la promozione del consumo di frutta e verdura.

### **Contatto per la campagna «5 al giorno»**

Aline Binggeli, Incaricata della comunicazione, Lega svizzera contro il cancro,  
tel. 031 389 92 10, [media@5algiorno.ch](mailto:media@5algiorno.ch).

*I licenziatari di «5 al giorno» sono Adextro GmbH ([www.adextro.ch](http://www.adextro.ch)), Cap Gourmand SA ([www.capgourmand.ch](http://www.capgourmand.ch)), Coop ([www.coop.ch](http://www.coop.ch)), DKB Household Switzerland AG ([www.turmix.ch](http://www.turmix.ch)), Exofrucht GmbH ([www.exofrucht.ch](http://www.exofrucht.ch)), FRESH AG.CH ([www.freshag.ch](http://www.freshag.ch)), healthy & snacky ag ([www.snacky.ch](http://www.snacky.ch)), myGoodness International SA ([www.my-smoothie.com](http://www.my-smoothie.com)), Narimpex SA ([www.narimpex.ch](http://www.narimpex.ch)), PepeRolli GmbH ([www.peperolli.ch](http://www.peperolli.ch)), Rammelmeyer AG ([www.rammelmeyer.ch](http://www.rammelmeyer.ch)), Robert Mutzner AG ([www.mutznerag.ch](http://www.mutznerag.ch)), S'Z take away Marcel Schäfer Biberist ([www.sz5.ch](http://www.sz5.ch)) e Zeste Juice Bars SA ([www.zeste4life.ch](http://www.zeste4life.ch)).*

**Campagna per incoraggiare il consumo di verdura e frutta  
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale della sanità pubblica**

Contatto: Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60,  
[www.5algiorno.ch](http://www.5algiorno.ch)