

FORUM

“Agricoltura, Alimentazione e Salute: le sfide della ricerca per garantire produzione, qualità e proprietà salutistiche degli alimenti

Sala A Terza Torre - 21 febbraio 2013 - Bologna

ABSTRACT

Titolo: Frutta e verdure: cardini della dieta mediterranea

Autori e affiliazioni: Fabio Galvano, Dipartimento di Scienze del Farmaco, Università di Catania

Stato dell'arte del settore:

Evidenze epidemiologiche e cliniche dimostrano che la dieta mediterranea è un modello dietetico in grado di ridurre significativamente il rischio di obesità, tumori e malattie cronico-degenerative. Tra i gruppi alimentari caratterizzanti la dieta mediterranea, frutta e verdure assumono un ruolo cruciale nel determinarne gli effetti protettivi, grazie alle loro peculiarità, quali modesta densità calorica, alto contenuto in fibre e, non ultimo, il contenuto in micronutrienti e composti bioattivi.

Obiettivi della ricerca nel settore:

In un'ottica di corretta valutazione del rapporto rischio/beneficio, si rende necessario un diffuso e costante monitoraggio dei residui di fitofarmaci.

Conclusioni:

Considerando i dati disponibili sui livelli di residui di fitofarmaci, è comunque consigliabile il consumo giornaliero di cinque porzioni di frutta e verdure. Per contro, non solo non ci sono evidenze scientifiche che possano giustificare l'impiego di singole molecole estratte da frutta e verdure e assunte sotto forma di integratori, ma in taluni casi un'assunzione incontrollata può comportare rischi per la salute.