

Fatti . Cronaca . [Al Festival di Bologna la nutraceutica e i colori per stare bene](#)

😊 33 % 😐 33 % 😞 33 %

# Al Festival di Bologna la nutraceutica e i colori per stare bene

## Annunci Google

### **Pannelli Solari - Prezzi**

Oggi costano oltre il 70% in meno. Scopri perchè !  
[preventivi.it](http://preventivi.it)

### **Il segreto della magrezza**

Come fa certa gente a mangiare tanto e a rimanere snella?  
[www.eat-to-be-slim.com](http://www.eat-to-be-slim.com)

### **Brucia 1 chilo al giorno**

Come perdere 17kg circa In un mese? Leggi qui di più  
[www.organictips.garciniaveda.c](http://www.organictips.garciniaveda.c)

Tweet



**Articolo**

**pubblicato il: 08/05/2015**

**'La nutraceutica: la via colorata per la salute'**. Questo il titolo dell'incontro con il professore ordinario di Farmacologia e Farmacoterapia all'Università di Bologna Giorgio Cantelli Forti e con la tossicologa dell'Alma Mater Silvana Hrelia, che si è tenuto oggi a Palazzo Re Enzo, nella prima giornata del Festival della Scienza Medica, in programma fino al 10 maggio sotto le Due Torri. Il festival, al suo debutto, è promosso dalla Fondazione Carisbo e Genus Bononiae. Al centro dell'approfondimento di oggi pomeriggio, dunque, i nutraceutici, ovvero i componenti di alimenti che forniscono importanti benefici per la prevenzione di patologie cronico-degenerative.

Se la salute si conquista a tavola, **l'Oms raccomanda il consumo di almeno 400 grammi di frutta e verdura al giorno, possibilmente in 5 diversi momenti della giornata e scegliendo tra 5 colori diversi**, per garantire l'assunzione equilibrata dei componenti di questi cibi. Il colore, infatti, è un indice empirico dei tipi di nutraceutici contenuti negli alimenti e del conseguente effetto protettivo. In sostanza, a seconda del colore, frutta e verdura forniscono un aiuto concreto per prevenire una malattia piuttosto che un'altra.

Nello spiegare ai cronisti quale sia la tavolozza giusta per nutrirsi bene, Cantelli Forti ha rimarcato, come ad esempio i cibi "di colore rosso, arancio e viola sono molto utili per il sistema nervoso ed il cervello, quelli gialli e verdi sono utili per la prevenzione dei tumori, il mix di questi, quindi giallo, verde e rosso, è utile per il cuore". Insomma, i colori a tavola possono fungere da orientamento per scegliere un'alimentazione equilibrata e preziosa contro le malattie degenerative. Ma, ha aggiunto Cantelli Forti, "bisogna consumarli fin da giovani, e in modo costante".

Al contrario, bisogna, fare attenzione alle mode e ai messaggi che bombardano i consumatori e che non sempre garantiscono reali vantaggi per la salute. "Siamo tempestati tutti i giorni da pubblicità che spacciano dei falsi miti - ha detto il professore universitario - uno di questi sono i probiotici, su cui l'Efsa non ha mai dato il suo bollino di evidenza clinica in termini di benefici per la salute, mentre ad esempio questo esiste per l'olio d'oliva".

Quanto, infine, alla sensibilità degli italiani rispetto alla necessità di mangiare sano per prevenire le malattie, "noi stiamo facendo molte campagne in questo senso e devo dire che la sensibilità è notevolmente migliorata - ha affermato Cantelli Forti - ma il mio timore è che quando le cose diventano di moda, ci sono i falsi sciamani che vendono l'acqua fresca o che vendono, ad esempio, alcune cucine vegetariane orientali molto di moda". "Su questo abbiamo avuto dei casi all'istituto Maugeri di Pavia di persone che avevano del piombo nel rene e nello stomaco - ha spiegato - E' la sindrome del saturnismo di cui non si sentiva più parlare da molto tempo".

In pratica, ha chiosato il docente, le regole d'oro sono poche e semplici: "cibi e buoi dei Paesi tuoi, mangiare tutto ma poco e variare molto, quindi non eliminare la carne rossa" ma metterla in tavola con equilibrio e moderazione.