



## COMUNICATO STAMPA

### FRUTTA E VERDURA GIALLO-ARANCIO: UN CONCENTRATO DI BENESSERE PER L'ESTATE

*Albicocche, meloni, limoni, pesche, carote, peperoni: la campagna di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" suggerisce di mangiarne in quantità per affrontare i mesi più caldi dell'anno con il pieno di energia*

Il giallo-arancio è il colore dell'estate, e non solo perché evoca il sole e le vacanze più tipiche di questa stagione. Nel periodo più caldo dell'anno la Natura - quasi a venirci in soccorso - offre una ricca e gustosa varietà di frutta e verdura di questo colore, valida alleata per affrontare la calura e i raggi solari del periodo. Albicocche, meloni, limoni, pesche, carote e peperoni arrivano a maturazione proprio nei mesi estivi, donando alle nostre tavole – che siano in città, in montagna o sulla spiaggia – gusto, nutrimento e il loro tocco inconfondibile di colore.

Non sono solo la colorazione e la stagionalità ad accomunare questi prodotti della terra, che condividono anche importanti proprietà e sostanze nutritive, tali da renderli particolarmente adatti alla stagione estiva. Le passa in rassegna la campagna di informazione, promossa da UNAPROA e cofinanziata da Unione Europea e Stato Italiano, "Nutritevi dei colori della vita" ([www.nutritevideicoloridellavita.it](http://www.nutritevideicoloridellavita.it)), che spiega come la colorazione giallo-arancio di frutta e verdura sia dovuta alle elevate quantità di betacarotene.

Tale sostanza appartiene alla famiglia dei carotenoidi e viene convertita dal nostro organismo in vitamina A, fondamentale per numerose funzioni corporee. La vitamina A, infatti, contribuisce al normale metabolismo del Ferro e al mantenimento della pelle, della capacità visiva e della funzione del sistema immunitario nella normalità. In generale il beta-carotene è un potente antiossidante che viene assorbito con i grassi e, se assunto con gli alimenti, non procura sovradosaggio, come può invece verificarsi nel caso di un eccessivo uso di integratori. L'alto contenuto di carotenoidi e di acqua è particolarmente indicato nei mesi estivi, in quanto fondamentale per la cura del tessuto epiteliale e per combattere l'ossidazione della pelle.

È proprio perché si usufruisca, stagione per stagione, di tutte le proprietà benefiche di frutta e verdura che la campagna di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" suggerisce di consumare ogni giorno almeno cinque porzioni di ortofrutta di colore diverso.

CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO DELL'UNIONE EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO





SOCI



Nutritevi dei colori della vita

CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO DELL'UNIONE EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO

[www.nutritevideicoloridellavita.com](http://www.nutritevideicoloridellavita.com)

[www.nutritevideicoloridellavita.com](http://www.nutritevideicoloridellavita.com)

**Unaproa s.c.a.r.l. - Via XX Settembre 4 - 00187 Roma | Telefono 06.424521 - Fax 06.47822822**

Ufficio Stampa: Grapho 0669202304 - 3287725864 - [nutritevideicoloridellavita@grapho.cx](mailto:nutritevideicoloridellavita@grapho.cx)

CAMPAGNA FINANZIATA CON IL CONTRIBUTO DELL'UNIONE EUROPEA E DELLO STATO ITALIANO

