

## Frutta e verdura tutti i giorni: un rimedio contro il caldo

**Pubblicato:** Sabato 22 Agosto 2020



**Per affrontare il caldo di questi giorni di agosto, un sostegno può arrivare dal consumo di frutta e verdura fresche e di stagione.** È quanto afferma **Coldiretti Varese**, ricordando come circa l'83% dei cittadini del Varesotto consumi verdure, ortaggi o frutta almeno una volta al giorno e che una corretta alimentazione aiuta a difendere l'organismo dalle temperature elevate. In provincia di Varese in particolare, sempre secondo elaborazioni Coldiretti, il 77,5% delle persone dai 3 anni in su, consuma ogni giorno da 2 a 4 porzioni di verdure, ortaggi o frutta.

«**Con il caldo** – sottolinea Coldiretti Varese – **è importante consumare frutta e verdura fresca, fonte di vitamine, sali minerali e liquidi preziosi per mantenere efficiente l'organismo e per combattere i radicali liberi** prodotti come conseguenza dell'esposizione al sole. Questo avviene soprattutto grazie ad antiossidanti "naturali" come le vitamine A, C ed E, contenute in abbondanza in frutta e verdura fresca. La buona alimentazione però non basta, e bisogna sempre rispettare alcune regole di buon senso per quanto riguarda l'esposizione al sole».

**Il consiglio di Coldiretti Varese è quello di acquistare prodotti locali e di stagione che non subiscono grandi spostamenti**, magari direttamente dagli agricoltori oppure nei mercati. Importante è anche verificare l'origine dei prodotti e non cercare sempre quelli perfetti. Piccoli problemi estetici, infatti, non alterano le qualità organolettiche e nutrizionali.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

