Freddo e gelo, così gli italiani modificano le abitudni alimentari

frutta-verdura-535x300-d120ab53

Pioggia, neve e gelo che stanno attanagliando l'Italia in questi giorni **modificano le abitudini alimentari di tre cittadini su quattro**, che si dichiarano pronti a cambiare la propria dieta quando le temperature scendono drasticamente. Una vera e propria "**dieta anti-Buran**" che spinge ad acquistare più **frutta, verdura e legumi** ma anche tanto **pesce,** sopratutto quello ricco di grassi. E' quanto emerge da un'indagine **Federcoopesca-Confcooperative** da cui si rileva il rilancio in queste ore di un**'alimentazione ricca di sostanze antiossidanti**, per rafforzare a tavola le difese immunitarie e di alimenti energetici e nutrienti per combattere il freddo.

E, dal momento che le **vitamine** sono l'alleato principe in questo periodo, ecco il **vademecum** per sapere quali ne contiene ogni singolo alimento. Tra i cibi da inserire nella lista della spesa, segnala l'Alleanza delle Cooperative agroalimentari che stima consumi in aumento per frutta e verdura del 40%, ci sono **arance, clementine e kiwi**, perché ricchi di vitamina C. Per fare il pieno di vitamina A ottimi **spinaci, cicoria, zucca, ravanelli, zucchine, carote e broccoletti**. La vitamina B, che aiuta nel trasformare il cibo in energia, si trova soprattutto in **cereali integrali, avena, carne rossa, verdure a foglia verde come cavolfiori, broccoli, spinaci, tuorlo d'uovo e ceci**. Perfetti **pesce, latte e uova** per un giusto apporto di vitamina D per sostenere il sistema immunitario. **Frutta secca e olio extra vergine di oliva** per la vitamina E. Legumi come **fagioli, ceci, piselli, lenticchie, fave secche** sono ideali per l'apporto di ferro.

Quanto ai prodotti ittici, con il freddo disco verde alle specie con oltre al 10% di grassi come **aringa, anguilla, sgombro**; bene anche quelle semigrasse con una percentuale tra il 3% e il 10%, come **dentice, triglia, tonno, pesce spada, salmone, sarde**.