

09 Ottobre 2015

Citrus

## Mangiare bene per stare bene: il progetto Citrus

Ricchi di nutrienti, i prodotti de "L'orto italiano" hanno una qualità in più: finanziano la ricerca scientifica della Fondazione Umberto Veronesi



Guida all'acquisto

Il cibo è fonte di sostentamento, energia e piacere. Ciò che mangiamo è in grado di contribuire in modo significativo al nostro **stato di benessere** complessivo, fisico e psicologico. Mangiare **frutta e verdura ogni giorno** può aiutare a combattere i mali di stagione e a prevenire le problematiche di salute legate invece all'eccesso di grassi e zuccheri nell'alimentazione e a uno stile di vita sedentario.

"**L'orto italiano**" è il nome scelto da Citrus per la linea di prodotti italiani dell'ortofrutta che mettono al centro la salute del consumatore e promuovono un corretto stile alimentare, fatto di **scelte lungimiranti al supermercato** e sane abitudini a tavola. Asparagi, broccoli, susine, pere, pomodori, limoni e insalata rossa sono solo alcuni dei prodotti della linea selezionati, con l'approvazione della **Fondazione Umberto Veronesi**, sulla base degli effetti benefici sulla salute di alcune sostanze naturali in essi contenute. Ed è proprio di contenuto che si parla, perché esiste **una sostanziale differenza tra alimentarsi e nutrirsi**: solo nel secondo caso, infatti, c'è l'intento di coniugare alimentazione e salute. Dagli alimenti possiamo trarre **preziosi nutrienti**, come il licopene contenuto nella buccia dei pomodori, un carotenoide utile per combattere l'invecchiamento e prevenire le malattie cardiovascolari, o il limonene presente nella scorza del limone, che vanta proprietà antinfiammatorie ed è studiato come molecola antitumorale.

Da alcuni anni, però, la ricerca si è spinta oltre e sempre più spesso si sente parlare di **nutrigenomica**. Si tratta di una scienza **al servizio della salute**, che esplora come **il cibo influenzi il nostro DNA** e, di conseguenza, come ogni singolo alimento possa apportare benefici specifici e duraturi se consumato all'interno di una dieta corretta. È tutt'altro che fantascienza: è realtà, presente e futuro insieme, ed è oggetto di studio di ricercatori sostenuti dalla Fondazione Umberto Veronesi, che, oltre a finanziare la ricerca scientifica, ha tra i suoi obiettivi quello di divulgare il progresso delle scienze. Per sapere di più sulla

nutrigenomica ci siamo rivolti alla **dottorssa Elena Dogliotti, nutrizionista e ricercatrice** della Fondazione presso l' Ospedale San Paolo di Milano.

Ogni giorno, quindi, possiamo scegliere per il nostro organismo i prodotti dell' ortofrutta che sono alleati della salute. Ma c'è di più, perché acquistando frutta e verdura della linea "L' orto italiano" di Citrus **il consumatore sostiene concretamente la ricerca scientifica** in ambito alimentare. Per ogni chilogrammo di prodotto venduto, infatti, la Fondazione Umberto Veronesi riceve un supporto economico per finanziare le borse di ricerca a giovani medici e ricercatori selezionati tramite bando pubblico dalla Fondazione. Di che cosa si tratti nello specifico ce lo racconta **Paola Pappalardo, responsabile commerciale di Citrus**, proprio nel luogo in cui si confezionano i limoni a marchio "L' orto italiano".

I prodotti de "L' orto italiano" sono quindi una buona occasione per contribuire alla ricerca con **un gesto solidale**, in prima persona. Facendo prevenzione ci prendiamo cura di noi stessi, del nostro stato di salute e anche della felicità di coloro che ci stanno intorno. Fare prevenzione dovrebbe divenire un dovere sociale e riguardare ognuno di noi, per sé e per gli altri, e così la collettività intera. La Fondazione Umberto Veronesi sostiene e promuove la ricerca anche con due progetti: **"Pink is good"**, [1] il progetto di prevenzione al femminile per il tumore al seno, e **SAM** [2] (Salute al maschile) per la salute di tutti gli uomini.

Secondo le principali organizzazioni nazionali e internazionali, un consumo adeguato di frutta e verdura pare essere in grado di cambiare la mappa mondiale delle malattie cronic-degenerative. Cosa stiamo aspettando?

### **Potrebbe interessarti anche**

Aglio di Voghiera Dop, per tenere lontani i malanni aiutando la ricerca [3]

Un limone per ogni stagione: ecco le tre fioriture che fanno bene alla ricerca [4]

L'Orto Italiano di Citrus: nuova linea a filiera controllata per aiutare la ricerca su cibo e salute [5]

---

### **Links**

[1] <http://www.fondazioneveronesi.it/progetti-e-conferenze/pink-good/>

[2] <http://www.fondazioneveronesi.it/progetti-e-conferenze/sam-salute-al-maschile/>

[3] <https://www.territori.coop.it/benessere/aglio-di-voghiera-dop-tenere-lontano-i-malanni-aiutando-la-ricerca>

[4] <https://www.territori.coop.it/benessere/un-limone-ogni-stagione-ecco-le-tre-fioriture-che-fanno-bene-alla-ricerca>

[5] <https://www.territori.coop.it/benessere/1%E2%80%99orto-italiano-di-citrus-nuova-linea-filiera-controllata-aiutare-la-ricerca-su-cibo-e>