



“Importanza di
frutta e verdura
di stagione e
impatto
dell'agricoltura
intensiva su
nutrienti e
salute”

Dott.ssa Sara Bartolaccini
Biologa e nutrizionista
Specializzata in medicina
funzionale - malattie
autoimmuni e infiammatorie

Perché parliamo di questo tema?

- Salute, prevenzione, benessere quotidiano.
- In Italia solo il **20%** delle persone consuma le 5 porzioni consigliate al giorno.
- Capire **cosa mangiare, perché, e come difenderci dal calo nutrizionale dei cibi moderni.**





“Mangiare frutta e verdura di stagione è fondamentale per la nostra salute, ma oggi la qualità nutrizionale dei prodotti è minacciata dall'agricoltura intensiva. Per questo, oltre a scegliere bene, dobbiamo anche capire quando può essere utile integrare”.

L'agricoltura intensiva impoverisce i terreni: quando il suolo perde minerali, anche frutta e verdura diventano meno ricche di vitamine e nutrienti rispetto al passato. Per questo è importante scegliere prodotti di stagione, locali e maturati al sole.

Il problema: l'agricoltura intensiva



Cosa significa "agricoltura intensiva":

- Coltivazioni su larga scala
- Uso massiccio di fertilizzanti e pesticidi
- Terreni sfruttati senza rotazione
- Selezione di varietà più produttive ma meno nutrienti

Conseguenze:

- **Impoverimento del suolo**
- meno minerali → meno minerali nei prodotti
- Riduzione della biodiversità microbica del terreno

Prodotti più poveri di nutrienti

Studi comparativi mostrano che rispetto a 50 anni fa:

- Vitamina C in alcune verdure: **-30%**
- Minerali come magnesio e ferro: **-20/40%**
- Antiossidanti: calo variabile ma significativo

Frutta e verdura "belle ma vuote"

- Varietà selezionate per resistenza e aspetto, non per nutrienti
- Raccolta acerba + lunghi trasporti = perdita ulteriore di vitamine

Come possiamo difenderci?



Scegliere prodotti di stagione e locali / GAS

- Filiera corta = più freschezza
- Meno trattamenti
- Più nutrienti

Preferire agricoltura biologica*

- Terreni più ricchi
- Minor uso di pesticidi
- Maggiore biodiversità

Varietà antiche

- Meno produttive ma più ricche di nutrienti

Tecniche di consumo intelligenti

- Consumare crudo quando possibile
- Cotture brevi (vapore, wok)
- Conservare correttamente



★ Messaggio chiave

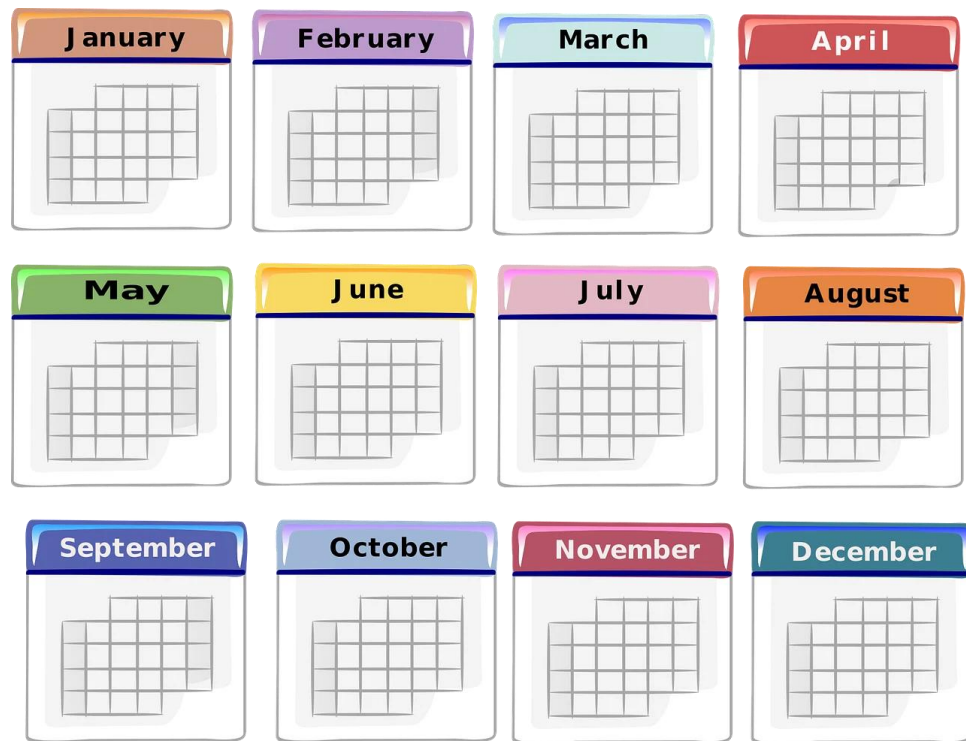
"Il biologico è una scelta, ma la vera qualità si trova in prodotti freschi, locali e di stagione."

✿ BIOLOGICO ≠ QUALITÀ ASSOLUTA????

"Se è biologico, allora è automaticamente migliore."

Cosa è importante chiarire

- **Biologico = metodo di coltivazione**, non garanzia di qualità nutrizionale.
- Riduce l'uso di pesticidi di sintesi, **ma non assicura più vitamine o minerali.**
- La qualità dipende soprattutto da:
 - **Terreno e biodiversità**
 - **Stagionalità**
 - **Varietà della pianta**
 - **Maturazione al sole**
 - **Freschezza e tempi di trasporto**



Perché scegliere prodotti di stagione e km zero

Vantaggi nutrizionali:

- Raccolti al **punto giusto di maturazione** → più vitamine e antiossidanti
- Meno tempo tra raccolta e consumo → meno perdita di nutrienti
- Minor uso di conservanti, celle frigorifere e trattamenti post-raccolta

Vantaggi ambientali:

- Minore impatto energetico
- Minore uso di pesticidi
- Supporto all'agricoltura locale - esempio GAS

Esempi:

- **Inverno:** agrumi ricchi di vitamina C
- **Estate:** pomodori ricchi di licopene, frutti rossi antiossidanti

Quando servono gli integratori?

Non sono un sostituto della dieta, ma possono essere utili quando:

- Dieta povera di frutta/verdura di qualità - di stagione - km zero*
- Periodi di stress o malattia
- Gravidanza
- Carenze diagnosticate (vitamina D, ferro, B12...)
- Sport intensivo

*Diversi studi mostrano che, negli ultimi 50-90 anni, frutta e verdura hanno perso **dal 25% al 50%** della loro densità nutrizionale complessiva.



Messaggio da portare a casa:

Gli integratori non devono sostituire il cibo, ma possono colmare i vuoti creati da un'agricoltura moderna meno nutriente.



Frutta e verdura sono fondamentali per la salute

L'agricoltura intensiva ha ridotto la qualità
nutrizionale dei prodotti.

Scegliere stagione, locale, biologico e integrare
quando serve è la strategia migliore.

**«Non possiamo cambiare l'agricoltura mondiale
da un giorno all'altro, ma possiamo cambiare
ciò che mettiamo nel piatto ogni giorno».**



Dott.ssa Sara Bartolaccini
Biologa e nutrizionista

Instagram - nutrizionista sara bartolaccini