

IN BREVE

**GLI EFFETTI BENEFICI
DI FRUTTA E VERDURA**

■ ■ ■ “Aspetti salutistici della frutta e della verdura” è l'incontro di oggi, dalle 18.15, in piazza Pascoli a Barga. Di questo tratta il terzo ed ultimo appuntamento mensile di una serie iniziata a giugno e chiamata “I sabati della conoscenza”, cioè approfondimenti sulla corretta alimentazione pensati da ProLoco-Barga e patrocinati dal Comune, in compagnia degli illustri esperti di Centro

Nutrafood dell'Università di Pisa che, hanno già spiegato le caratteristiche intrinseche di carne, latte e i suoi derivati, promuovendo così un dibattito sulle evidenze scientifiche degli aspetti nutrizionali ed salutistici degli alimenti presenti (e non) sulle tavole degli italiani. Oggi è il turno di frutta e verdura, cibi da includere in un'alimentazione sana e bilanciata di cui oggi (e questo è stato il fil rouge dei “sabati”) verranno specificate quantità e qualità, i benefici ed infine in quali momenti della vita è particolarmente importante il loro consumo. L'incontro, anche

oggi moderato dal dott. Rodolfo Bernardi di Centro Nutrafood dell'Università di Pisa e Dipartimento di Scienze agrarie, alimentari e agro-ambientali dello stesso ateneo, darà largo spazio alla studiosa del giorno: la prof.ssa Annamaria Ranieri, esperta sull'argomento nonché afferente al medesimo dipartimento e istituto di ricerca del collega. Ma cos'è Nutrafood? Il centro interdipartimentale di ricerca nato nel luglio 2013 diretto dalla prof.ssa Manuela Giovannetti, dove vi afferiscono varie tipologie di studiosi. Nei ristoranti di Barga, oggi cena a tema.

