

---

## **Coronavirus Covid-19: Car, un vademecum per una corretta alimentazione**

Un vademecum per il consumo di frutta, verdura e pesce freschi in modo da aiutare i consumatori a scegliere una corretta e sana alimentazione che può contribuire a irrobustire le difese immunitarie. Lo ha diffuso il Centro agroalimentare di Roma (Car), dove la distribuzione degli alimenti si sta svolgendo regolarmente. Nel vademecum del Car si evidenzia come la questione principale da mettere a fuoco sia che "il Coronavirus non si trasmette attraverso il cibo". "Anzi, un corretto utilizzo di frutta, verdura e pesce fresco contribuisce a rafforzare le difese immunitarie grazie alle vitamine C, A, E, B6, B9, B-12". Inoltre, il vademecum specifica come "si possa assumere la vitamina C grazie al consumo di agrumi, uva, fragole, frutti di bosco, kiwi, melone, peperoni, pomodori, broccoli, cavoli, piselli, spinaci, patate". "Mentre la vitamina A - spiega la guida del Car - si assume dalla frutta e dalla verdura color giallo-arancio e ortaggi con foglie o altre parti commestibili color verde scuro. Ed anche la vitamina E grazie al consumo di frutta secca (mandorle, nocciole, arachidi), oli vegetali (di oliva, di semi, di girasole, di soia ecc.)". E, infine, il vademecum sottolinea come la vitamina B si possa assumere grazie al consumo di pesce azzurro, cavoli, broccoli e spinaci, frutta secca, legumi. "È importante mangiare pesce perché è ricco di omega-3, che riduce l'infiammazione delle vie respiratorie".

Filippo Passantino