



È PRIMAVERA, PRIMIZIE DI STAGIONE MATURANO IN ANTICIPO

20 Marzo 2020 

ROMA – Arriva la primavera con una maturazione anticipata di tutte le primizie di stagione. Lo mette in evidenza la Coldiretti, evidenziando che l'Italia ha lasciato alla spalle il secondo inverno più caldo dal 1800 con una temperatura superiore di 2,03 gradi rispetto alla media di riferimento.

Si va dagli asparagi del Veneto ai piselli della Puglia alle nespole della Sicilia. Sono tanti i prodotti primaverili che possono aiutare gli italiani a rafforzare il sistema immunitario e a mantenerlo efficiente contro il virus, come spiega **Fabrizio Pregliasco**, virologo dell'Università degli Studi Milano.

“La miglior alimentazione per il nostro organismo – precisa il medico – quella che potrebbe aiutarlo ad affrontare un'infezione da coronavirus, è la mediterranea; bene quindi il consumo di alimenti ricchi di vitamina B e C e oligominerali, come lo zinco”.

Per non cadere nell'inganno dei prodotti importati spacciati per Made in Italy, ricorda la Coldiretti, è importante verificare sempre l'origine nazionale delle primizie in etichetta, obbligatoria per la frutta e verdura.

Bene anche privilegiare gli acquisti direttamente dagli agricoltori nelle aziende o nei mercati di campagna Amica dove i prodotti sono anche più freschi e durano di più.