

# CONSUMARE ORTOFRUTTA ITALIANA MIGLIORA LE PERFORMANCE SPORTIVE

*Il progetto “L’Ortofrutta e lo sport – L’allenamento inizia mangiando”  
nato dalla collaborazione tra **ITALIA ORTOFRUTTA** e le sue **O.P.** associate con la **FIDAL**  
per far conoscere agli atleti i benefici nutrizionali che derivano da una sana e corretta alimentazione  
a base di **ORTOFRUTTA ITALIANA***



## SAPEVI chi sono le O.P.?

O.P. è l'abbreviazione di Organizzazione dei Produttori. Le O.P. sono imprese che aggregano le produzioni di frutta e ortaggi dei propri soci aderenti e le commercializzano avendo cura di selezionare solo i prodotti qualitativamente migliori.

### Alcune curiosità:

In Italia ci sono circa 300 OP ed oltre il 50% delle produzioni ortofrutticole italiane in termini di volume e di valore sono aggregate in O.P. Ogni singola O.P. promuove **le migliori pratiche di sostenibilità ambientale e di rispetto per l'ambiente** dedicando annualmente oltre il 10% dei propri investimenti ad azioni prettamente ambientali.

Visita il sito [www.runitaliaortofrutta.it](http://www.runitaliaortofrutta.it) per scoprire quali sono le O.P. che distribuiscono prodotti ai nostri atleti italiani.

*Tramite il progetto “L’Ortofrutta e lo sport – L’allenamento inizia mangiando” - le **O.P.** associate ad **ITALIA ORTOFRUTTA** che hanno aderito all’iniziativa sono state al fianco degli Atleti italiani **FIDAL** distribuendo **ORTOFRUTTA FRESCA** durante i campionati nazionali dell’Atletica Leggera per migliorare e ottimizzare le performance sportive e stimolare i consumi di ortofrutta. Gli esperti della salute consigliano infatti dalle 2 alle 4 porzioni al giorno di frutta e verdura che sono ricche in **Fibra**, **vitamine** e **Sali minerali** aiutando gli atleti a mantenere il corpo sano e forte. La **vitamina C**, contenuta particolarmente nella frutta acidula come gli agrumi e in numerosi vegetali come cavoli, broccoli e insalate rafforza il sistema immunitario e favorisce l’assorbimento del ferro. La **Vitamina B9** o **acido Folico** interviene nella sintesi delle proteine, fondamentale per la muscolatura sportiva, ed è contenuta nelle verdure a foglia verde e nei prodotti ortofrutticoli in genere. La **Vitamina A** invece stimola le risposte immunitarie ed ha una funzione antiossidante ed è contenuta nelle verdure, soprattutto carote e spinaci. La frutta secca in particolare, ma anche alcune tipologie di ortofrutta fresca, è particolarmente ricca in **calcio**, **fosforo**, **magnesio** e **potassio** che tra le varie funzioni aiutano a mantenere le funzioni neuro-muscolari e concorrono all’accrecimento ed al ricambio dei tessuti delle strutture corporee.*

Fonti:

<https://www.progettareineuropa.com/wp-content/uploads/2016/07/Alimentazione-e-Sport.pdf>