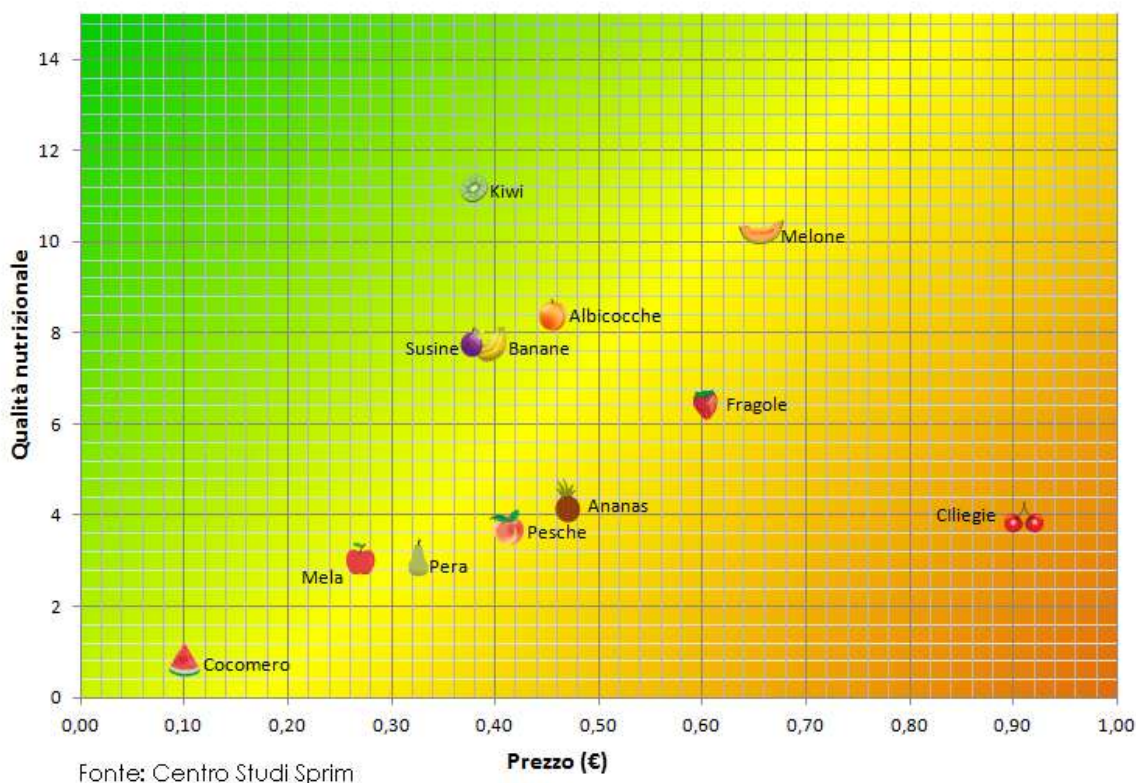


## Arriva l'estate, kiwi e peperoni star della dieta "nutrieconomica"

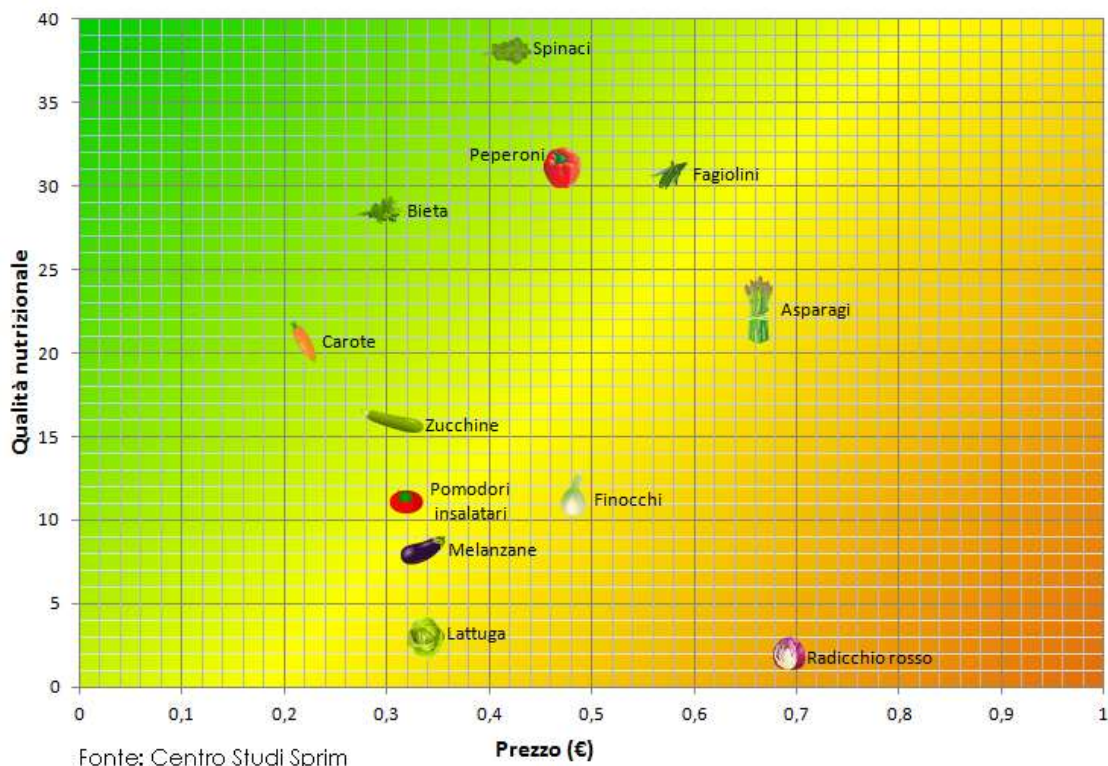
*Un occhio alla linea e uno al portafoglio. Grazie al Barometro Nutrieconomico del Centro Studi Sprim è possibile stilare una dieta equilibrata che considera il rapporto qualità/prezzo degli alimenti*

Milano, 17 giugno 2013 - Mangiare in maniera equilibrata in un periodo di recessione è più difficile del solito. Oltre alle calorie e ai valori nutrizionali da apportare, c'è da far quadrare i conti della spesa. Il **Centro Studi Sprim** è da tempo al lavoro per fornire uno strumento che permetta di misurare gli acquisti attraverso l'analisi di due variabili: il prezzo e la qualità dei nutrienti apportati. Nasce così il **Barometro Nutrieconomico**, presentato in anteprima alla comunità scientifica in occasione della **VII edizione di NutriMI**, Forum Internazionale di Nutrizione Pratica.

**Con l'estate alle porte**, i ricercatori si sono concentrati nelle ultime settimane sull'analisi nutrieconomica della **frutta e della verdura più consumate della stagione**. Si è così visto che, nel rapporto qualità/prezzo, kiwi, albicocche, melone, banane e susine 'battono' fragole, ananas, pesche e ciliegie. **'Stroncata' l'anguria, sono i kiwi le vere star della stagione, grazie in particolare al loro apporto di vitamine C, B6, E, fosforo, potassio e folati.**



Quanto alle verdure, **peperoni (fonte di vitamina A, B6, C e folati), spinaci, fagiolini, carote e bieta** rappresentano le scelte migliori per preservare benessere e portafoglio. Deludono, invece, i grandi classici: insalate e pomodori.



L'indagine comprende molti altri alimenti, tra cui le carni fresche: quelle bianche, private della pelle, possono tranquillamente sostituire alcuni tagli di vitellone, con un notevole ritorno anche per il portafoglio. Nel comparto dei prodotti ittici, invece, sono il pesce azzurro e la trota a presentare la qualità nutrizionale maggiore al prezzo inferiore.

«I dati dimostrano che **il Barometro Nutrieconomico può aiutare i consumatori a risparmiare fino al 30% sulla spesa alimentare, compiendo allo stesso tempo scelte alimentari più consapevoli.** - spiega Laura Primavesi, ricercatrice del Centro Studi Sprim. - La comunità scientifica ha apprezzato molto questa nostra iniziativa. Noi non vediamo l'ora di diffonderlo e metterlo a disposizione il prima possibile del grande pubblico».

**Per maggiori informazioni, contatta l'Ufficio Stampa Sprim:**

Maria Jessica Vaira

via Brisa 3 – 20123 Milano

Tel. 02/45495838 - Fax. 02/45495833

[mariajessica.vaira@sprim.com](mailto:mariajessica.vaira@sprim.com)