



## CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, un consumo adeguato di frutta e verdura cambierebbe la mappa mondiale delle malattie cardiovascolari. Si stima che con 600 grammi di frutta e verdura al giorno si eviterebbero oltre 135 mila decessi, si eviterebbero un terzo delle malattie coronariche e l'11 per cento degli ictus. Le famose 5 porzioni al giorno arrivano in media a 400 grammi, la quantità minima consigliata, dunque, per un menu salutare. Il buon funzionamento del cuore è solo uno dei tanti ambiti della nostra salute in cui la famosa «mela al giorno» può fare la differenza. Mangiare frutta e verdura significa avere un apporto insostituibile di sali minerali, vitamine, fibre e sostanze antiossidanti, contenute in quantità variabili nei diversi alimenti.



Diverse forme di tumore, disturbi respiratori, intestinali, come la stipsi, e persino la cataratta possono essere rischi ridimensionati con l'aiuto del fruttivendolo.

Dagli ultimi dati diffusi da Eurostat emerge che gli italiani sono particolarmente attenti a tavola e sanno bene quali sono gli alimenti migliori per la salute. Nel complesso, ben l'85% degli abitanti della Penisola mangia la frutta almeno una volta al giorno, mentre l'80% consuma quotidianamente la verdura. Rispetto agli altri paesi dell'Unione Europea, l'Italia è il Paese in cui il consumo giornaliero di frutta è più elevato (la media Ue è del 64%): il 45% degli italiani la mangia almeno una volta al giorno (una quantità superiore rispetto a tutti gli altri Paesi dell'Unione Europea), mentre il 40% la mangia almeno due volte al giorno (una percentuale superata solo dal Portogallo). Per quanto riguarda il consumo di verdura su base quotidiana, l'Italia si posiziona al terzo posto con l'80% ed è superata solo dall'Irlanda e dal Belgio (entrambi all'84%). Il sondaggio di Eurostat rivela che nel corso del 2017 in Europa circa una persona su quattro (27%) ha consumato due volte al giorno la frutta, mentre il 23% ha assunto verdure almeno due volte al giorno. Infine, il 36% degli europei non mangia questi alimenti salutari su base giornaliera.

In Italia, nel biennio 2021-2022, poco più della metà delle persone di 18-69anni (52%) riferisce di consumare 1-2 porzioni di frutta o verdura al giorno, il 38% consuma 3-4 porzioni, mentre meno del 7% ne consuma la quantità raccomandata dalle linee guida per una corretta alimentazione, ovvero 5 porzioni al giorno (five a day). Una piccola quota di persone (3%), dichiara di non consumare né frutta né verdura.

Consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, come raccomandato, è un'abitudine che cresce con l'avanzare dell'età, è più frequente fra le donne, tra le persone senza difficoltà economiche e tra le persone più istruite. Tuttavia, resta un'abitudine che coinvolge poche persone, non superando mai il 10% neppure nei gruppi che ne fanno un maggior consumo.

Il gradiente geografico è chiaro e mostra un'adesione al *five a day* significativamente più bassa nelle Regioni nel Centro-Sud rispetto a quelle del Nord Italia, ad eccezione della Sardegna in cui il consumo di 5 porzioni al giorno è fra i più alti (14%).

La quota di persone che consuma 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, che è già relativamente bassa, mostra anche una diminuzione nel tempo soprattutto negli ultimi anni e ovunque nel Paese; solo nelle

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza  
 Passi 2021-2022



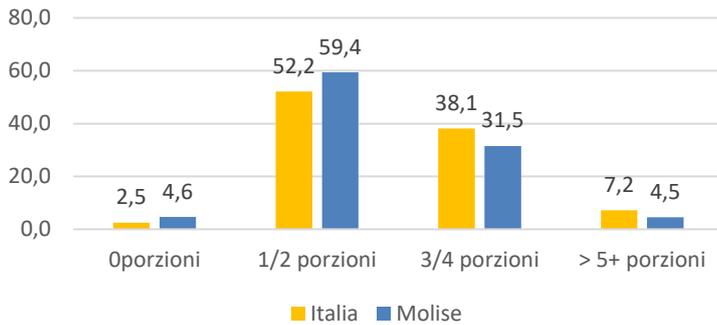
- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale



Regioni del Centro Italia si era intravisto un aumento significativo dal 2008 al 2016, che poi si è arrestato e ha iniziato la discesa come nelle altre parti del Paese.

Se l'adesione al *five a day* resta un'abitudine di pochi, quasi la metà della popolazione consuma almeno 3 porzioni di frutta o verdura al giorno (45%); le caratteristiche di chi ha comunque questa buona abitudine restano significativamente associate al genere femminile, all'età, al vantaggio socioeconomico, per risorse finanziarie, livello di istruzione e alla residenza nelle Regioni del Centro-Nord del Paese.

### Adesione al FIVE-DAY Molise-Italia PASSI 2021-22



Tra il 4,5% dei molisani a rispettare le dosi raccomandate sono maggiormente:

- le donne (5.3%)
- con più di 50 anni (5.9%)
- con livello medio inf. d'istruzione (4.9%)
- con qualche difficoltà economica (6.3%)

Al contrario, solo il 2,2% dei Molisani tra i 35 e i 49 anni aderisce al five-a-day.



E' evidente la necessità di diffondere con maggiore incisività le raccomandazioni ministeriali, relative all'importanza del consumo di frutta e verdura.

### Passi Molise 2021-22

In Molise il 4,5% della popolazione consuma più di 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura, un valore decisamente più basso del dato nazionale.

#### Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione Molise

Totale: 4.5% (IC95%: 3.0-6.5%)

