

Consumo di frutta e verdura

GUADAGNARE SALUTE

Consumo di frutta e verdura

L'Atlante delle malattie cardiache e ictus cerebrale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità indica che lo scarso consumo di frutta e verdura è responsabile, nel mondo, del 31% dei casi di malattia coronarica e dell'11% degli ictus cerebrali. Se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135 mila morti all'anno per malattie cardiovascolari; la soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata.

Adeguate quantità di frutta e verdura, oltre a proteggere da malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie (asma e bronchiti), cataratta e stipsi, assicurano un rilevante apporto di carboidrati complessi, nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici), sostanze protettive antiossidanti e riducono la densità energetica della dieta, grazie alla sensazione di sazietà che generano.

Quante porzioni di frutta e verdura si mangiano al giorno?

In Piemonte il 98% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno: il 12% riferisce di consumarne 5 porzioni al giorno, il 43% 3-4 porzioni ed il 43% 1-2 porzioni.

Quante persone mangiano almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ("five a day")?

L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno (dose raccomandata) è ancora poco diffusa nella popolazione (12%).

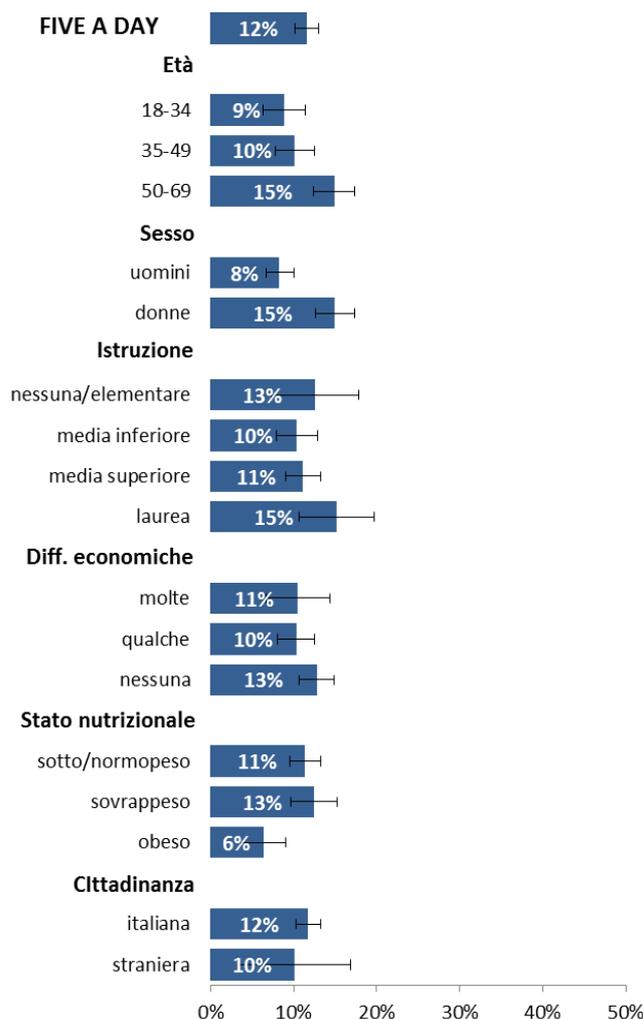
Aderiscono più frequentemente al *five a day*:

- le persone della classe di età 50-69 anni;
- le donne.

Il *five a day* è particolarmente poco diffuso tra le persone obese.

Con un'analisi logistica multivariata, il *five a day* si conferma associato, con maggiore evidenza nelle donne, all'età ed alla condizione di obesità.

Adesione al *five-a-day*
Prevalenze per sottogruppi di popolazione
Piemonte - PASSI 2012 (n=3.040)



Per un confronto temporale

Consumo di frutta e verdura	Piemonte											
	2007		2008		2009		2010		2011		2012	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno	11,4	10,2 - 12,6	9,9	9,1 - 10,8	9,6	8,7 - 10,5	10,9	9,9 - 12,0	13,3	12,0 - 14,6	11,6	10,2 - 13,0
Sesso												
uomini	8,8	7,3 - 10,4	8,5	7,4 - 9,7	7,2	6,1 - 8,4	8,1	6,7 - 9,4	11,0	9,3 - 12,6	8,3	6,6 - 9,9
donne	13,9	12,1 - 15,7	11,3	10,1 - 12,6	12,0	10,5 - 13,4	13,7	12,1 - 15,4	15,6	13,7 - 17,6	14,9	12,5 - 17,2
Classi di età												
18-34	8,0	6,0 - 9,9	6,5	5,1 - 7,9	6,0	4,5 - 7,5	6,6	5,0 - 8,1	11,7	9,2 - 14,1	8,7	6,2 - 11,3
35-49	9,7	7,8 - 11,6	9,2	7,8 - 10,6	8,0	6,7 - 9,4	10,0	8,3 - 11,7	12,8	10,6 - 14,9	10,1	7,7 - 12,4
50-69	15,4	13,1 - 17,6	13,0	11,5 - 14,5	13,6	11,8 - 15,5	14,9	12,9 - 16,9	14,9	12,8 - 17,0	14,9	12,5 - 17,4
Livello di istruzione												
nessuno/licenza elementare	11,3	7,8 - 14,7	9,7	7,3 - 12,1	11,8	8,6 - 15,0	14,5	10,7 - 18,2	12,2	8,2 - 16,2	12,6	7,3 - 17,9
scuola media inferiore	10,8	8,7 - 12,9	9,7	8,3 - 11,1	9,8	8,2 - 11,5	9,6	7,9 - 11,3	12,5	10,2 - 14,7	10,4	7,9 - 12,9
scuola media superiore	11,8	9,8 - 13,7	10,1	8,8 - 11,4	8,3	7,0 - 9,6	10,8	9,2 - 12,5	13,7	11,7 - 15,6	11,1	9,0 - 13,1
laurea/diploma universitario	11,9	8,5 - 15,2	10,1	7,5 - 12,6	11,5	8,6 - 14,5	11,7	8,7 - 14,8	14,9	11,3 - 18,6	15,2	10,7 - 19,8
Difficoltà economiche												
molte	10,2	6,5 - 14,0	7,1	4,9 - 9,2	8,6	5,8 - 11,3	13,1	9,3 - 16,9	10,8	7,3 - 14,3	10,5	6,6 - 14,3
qualche	10,8	8,7 - 12,8	9,7	8,3 - 11,1	9,0	7,5 - 10,5	9,6	7,9 - 11,3	10,8	8,9 - 12,8	10,3	8,1 - 12,6
nessuna	12,0	10,3 - 13,7	10,6	9,4 - 11,8	10,2	8,9 - 11,5	11,4	9,9 - 12,8	15,6	13,7 - 17,5	12,8	10,7 - 15,0

Il 2012 non conferma l'incremento del *five a day* osservato nel 2011 e pertanto sul periodo 2007-2012, la prevalenza di soggetti che dichiarano di consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno in Piemonte non mostra variazioni significative, né complessivamente né sui singoli sottogruppi di popolazione.

Per un confronto territoriale

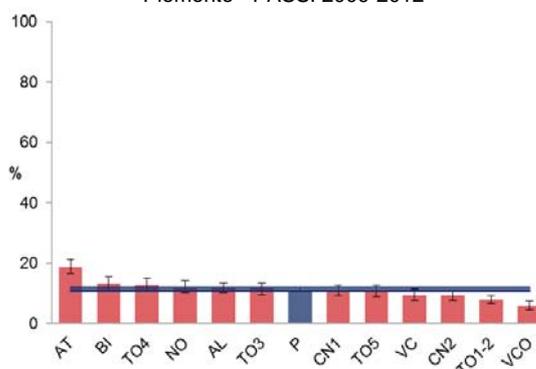
Confronto tra le ASL del Piemonte

La prevalenza di adesione al *five a day* nel periodo 2009-2012 varia dal 6% dell'ASL VCO al 19% dell'ASL AT, con un valore medio regionale dell'11%.

L'ASL AT presenta valori significativamente superiori a quello regionale, le ASL VCO e TO1-2 valore significativamente inferiori.

Adesione al *five a day* (%)

Prevalenze per ASL di residenza
Piemonte - PASSI 2009-2012



Righe orizzontali: limiti di confidenza della prevalenza regionale.

Confronto tra Piemonte e Pool PASSI

Consumo di frutta e verdura	Piemonte		Pool PASSI	
	2009-2012		2009-2012	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno	11,3	10,7 - 11,9	9,6	9,2 - 10,0

Considerando i dati PASSI 2009-2012, il Piemonte presenta una prevalenza di coloro che consumano 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno non sostanzialmente diversa rispetto al Pool nazionale, anche se maggiore dal punto di vista della significatività statistica.

La situazione nel resto d'Italia

Adesione al five a day

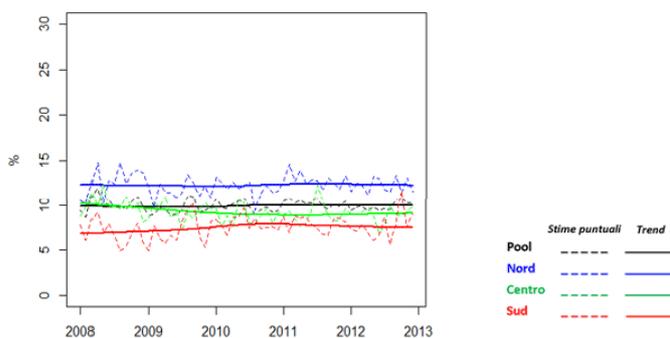
Prevalenze per Regione di residenza – PASSI 2009-2012



In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione.

Trend del five a day

Prevalenza mensile – Pool di ASL – PASSI 2008-2012



Le prevalenze di chi consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno mostrano un gradiente territoriale complessivamente discendente da Nord a Sud: il range varia dal 6% di Basilicata, Calabria e P.A. di Bolzano al 18% della Liguria. L'analisi dei trend storici non evidenzia variazioni importanti.

Conclusioni

Quasi tutti consumano giornalmente frutta e verdura: più della metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo 1 persona su 10 assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace azione di prevenzione.