

Consumo di frutta e verdura

GUADAGNARE SALUTE

Consumo di frutta e verdura

Le persone che hanno un regime alimentare ricco di frutta e verdura hanno un ridotto rischio di malattie croniche tra le quali, per esempio, ictus, altre patologie cardiovascolari, alcuni tipi di tumori, malattie respiratorie.

Adeguate quantità di frutta e verdura, oltre a proteggere da queste malattie, assicurano un rilevante apporto di carboidrati complessi, nutrienti e sostanze protettive antiossidanti e riducono la densità energetica della dieta, grazie alla sensazione di sazietà che generano.

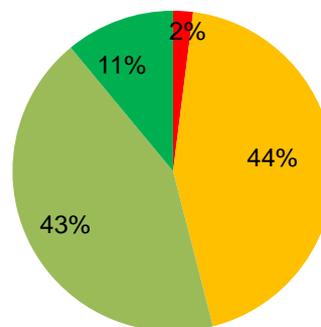
Secondo la letteratura, è raccomandata l'assunzione giornaliera di 400 gr di frutta o verdura, equivalente a cinque porzioni da 80 grammi. Le linee guida per una sana alimentazione italiana raccomandano di consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta, insalata e ortaggi.

PASSI misura il consumo giornaliero di frutta e verdura con il numero di porzioni di frutta e/o verdura che una persona dichiara di consumare abitualmente al giorno. La porzione è definita come il quantitativo di frutta o verdura cruda che può essere contenuto sul palmo di una mano oppure mezzo piatto di verdura cotta.

Quante porzioni di frutta e verdura si mangiano al giorno?

Numero di porzioni di frutta e verdura consumate al giorno
Piemonte - PASSI 2010-2013

In Piemonte il 98% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno: l'11% riferisce di consumarne 5 porzioni al giorno, il 43% 3-4 porzioni ed il 44% 1-2 porzioni.



■ 0 porzioni ■ 1-2 porzioni ■ 3-4 porzioni ■ 5 porzioni

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

Adesione al *five a day*
Piemonte - PASSI 2010-2013

Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno	Piemonte		Pool PASSI	
	n=13.677		n=151.589	
Totale	11,4	10,8 - 12,0	9,6	9,4 - 9,8
Sesso				
uomini	8,8	8,0 - 9,6	7,7	7,5 - 7,9
donne	14,0	13,0 - 15,0	11,4	11,1 - 11,7
Classi di età				
18-34	8,3	7,2 - 9,4	6,3	6,0 - 6,6
35-49	10,3	9,3 - 11,3	8,7	8,4 - 9,0
50-69	14,6	13,5 - 15,7	13,1	12,7 - 13,4
Livello di istruzione				
nessuno/licenza elementare	12,6	10,4 - 14,8	10,3	9,8 - 10,9
scuola media inferiore	10,2	9,2 - 11,3	9,1	8,8 - 9,4
scuola media superiore	11,4	10,4 - 12,3	9,2	8,9 - 9,5
laurea/diploma universitario	13,8	11,9 - 15,7	11,3	10,7 - 11,8
Difficoltà economiche				
molte	11,2	9,4 - 13,0	8,6	8,2 - 9,1
qualche	9,8	8,8 - 10,8	8,7	8,4 - 9,0
nessuna	12,6	11,7 - 13,5	10,8	10,5 - 11,0
Stato nutrizionale				
normopeso	11,8	11,0 - 12,6	9,7	9,4 - 9,9
sovrappeso	10,9	9,7 - 12,1	9,3	9,0 - 9,6
obeso	9,6	7,8 - 11,4	9,9	9,4 - 10,5
Cittadinanza				
italiana	11,6	11,0 - 12,2	9,6	9,4 - 9,8
straniera	7,5	5,0 - 10,0	7,9	7,2 - 8,7

L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno (dose raccomandata) è ancora poco diffusa nella popolazione (in Piemonte 11%).

Un consumo delle 5 porzioni di frutta e verdura al giorno risulta più diffuso tra le persone con 50-69 anni di età (15%) e tra le donne (14%) ed è particolarmente poco diffuso tra gli stranieri e tra i 18 e i 34 anni di età (8%).

L'aumento del consumo di frutta e verdura nelle dosi raccomandate col crescere dell'età si conferma, con maggiore evidenza nelle donne, anche con l'uso di un'analisi logistica multivariata.

Nel Pool PASSI il *five a day*, mostra un andamento simile a quello osservato in Piemonte ma con prevalenze ancora più basse.

Per un confronto temporale

Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno	Piemonte													
	2007		2008		2009		2010		2011		2012		2013	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
Totale	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	9,8	8,7 - 10,9
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	7,9	6,5 - 9,3
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	11,7	10,1 - 13,4
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	6,2	4,5 - 7,9
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	8,3	6,6 - 10,0
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	13,5	11,5 - 15,6
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	9,8	5,3 - 14,3
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	8,6	6,8 - 10,4
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	9,8	8,2 - 11,4
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	13,1	9,7 - 16,6
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	10,7	7,4 - 14,1
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	8,5	6,8 - 10,2
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	10,6	9,0 - 12,3
Stato nutrizionale														
normopeso	12,0	10,4 - 13,6	9,9	8,8 - 11,0	10,3	9,1 - 11,5	11,7	10,3 - 13,0	14,6	12,9 - 16,2	11,4	9,6 - 13,3	9,5	8,1 - 10,8
sovrapeso	10,2	8,1 - 12,3	9,8	8,2 - 11,4	8,5	6,8 - 10,1	9,7	7,8 - 11,6	11,2	8,8 - 13,5	12,5	9,8 - 15,3	10,1	7,9 - 12,3
obeso	11,5	7,8 - 15,3	10,3	7,6 - 13,1	8,0	5,3 - 10,6	9,4	5,9 - 12,8	10,7	6,9 - 14,6	6,4	3,7 - 9,2	11,9	7,6 - 16,2

Dal 2007 al 2013 le prevalenze annuali di persone che dichiarano di consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno non hanno mostrato, in Piemonte, variazioni costanti o significative, né complessivamente né sui singoli sottogruppi di popolazione. Va però seguita con attenzione la diminuzione in atto dal 2011.

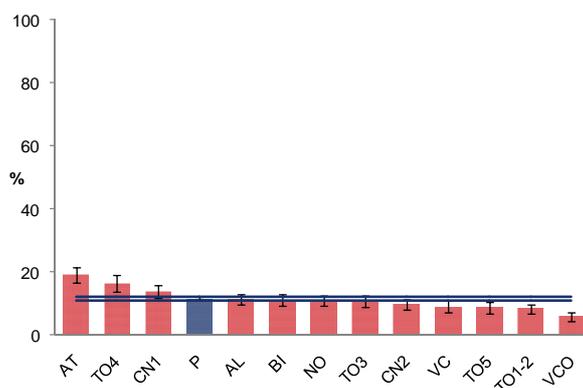
Per un confronto territoriale

Confronto tra le ASL del Piemonte

La prevalenza di adesione al *five a day* nel periodo 2010-2013 varia dal 6% dell'ASL VCO al 19% dell'ASL AT, con un valore medio regionale dell'11%.

Le ASL AT e TO4 presentano valori significativamente superiori a quelli regionali, mentre le ASL VCO, TO1-2, TO5 e VC valori significativamente inferiori.

Adesione al five a day (%)
Prevalenze per ASL di residenza
Piemonte - PASSI 2010-2013

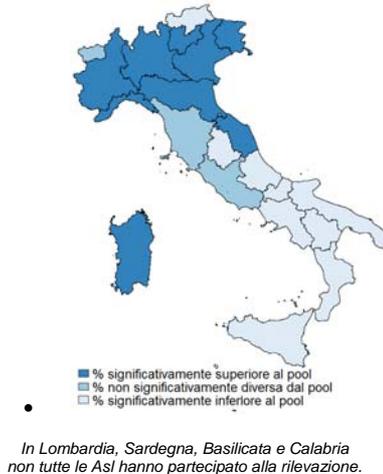


Righe orizzontali: limiti IC95% della prevalenza regionale.

La situazione nel resto d'Italia

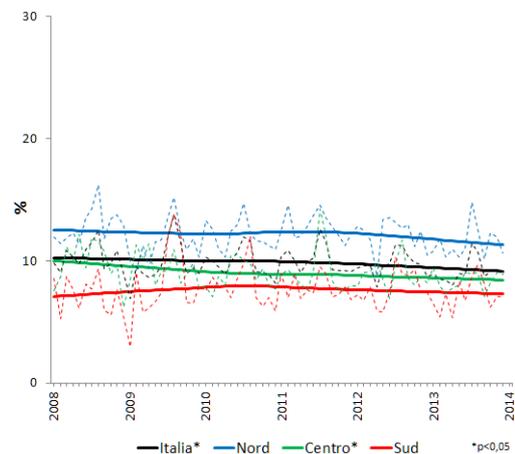
Adesione al five a day

Prevalenze per Regione di residenza – PASSI 2010-2013



Trend del five a day

Prevalenza mensile – Pool di ASL – PASSI 2010-2013



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 5% della Basilicata e della Calabria al 18% della Liguria.

Per quanto riguarda l'evoluzione temporale, nel periodo 2008-2013 si evidenzia un lieve ma significativo andamento in diminuzione a livello nazionale nella prevalenza di consumatori di almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura (da 10,2% a 9,1%), principalmente a carico delle Regioni del centro Italia (diminuzione da 10% a 8,5%).

Conclusioni

Quasi tutti gli adulti consumano giornalmente frutta e verdura e più della metà ne assume oltre 3 porzioni. Le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace azione di prevenzione continuano però ad essere assunte solo da 1 persona su 10.