

Consumo di frutta e verdura nell'ASL VCO

(Sistema di sorveglianza PASSI: dati 2012-2015)

L'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?

Quante persone ne mangiano almeno 5 ("five a day")?

Nell'ASL VCO il 96% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, il 10% riferisce di consumare le 5 porzioni al giorno, il 39% 3-4 porzioni ed il 47% 1-2 porzioni.

Come sono distribuite nei sottogruppi della popolazione le persone che aderiscono al five a day?

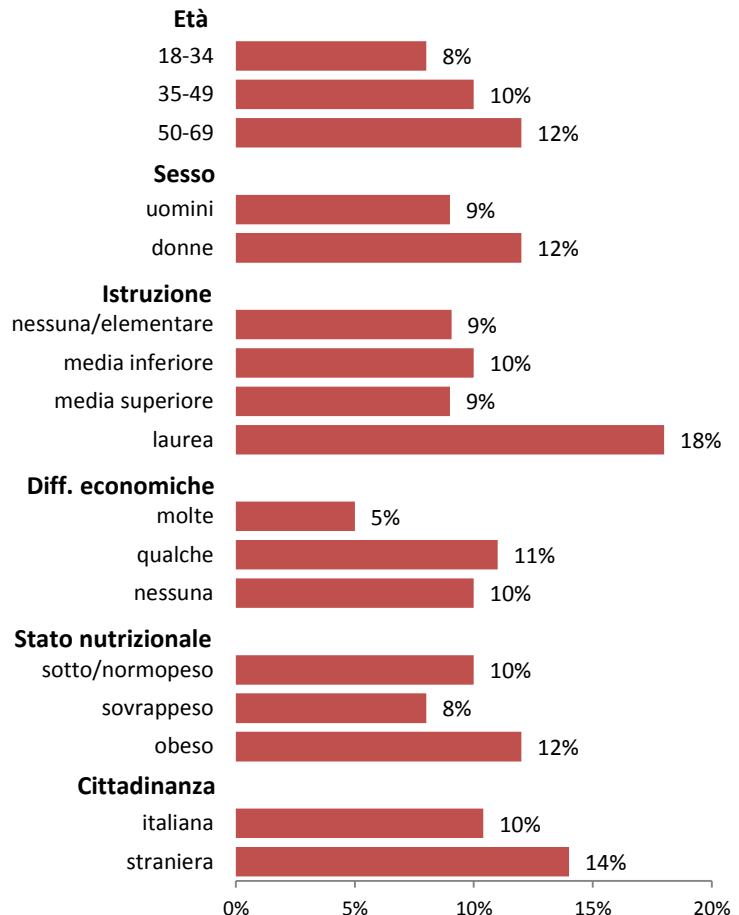
L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno (dose raccomandata) è ancora poco diffusa nella popolazione (10%).

Aderiscono più frequentemente al five a day:

- le donne;
- le persone senza difficoltà economiche.

L'abitudine al five a day aumenta all'aumentare dell'età.

Consumo quotidiano di 5 porzioni di frutta e verdura per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione
Totale: 10,3% (IC 95%: 8,6%-12,2%)

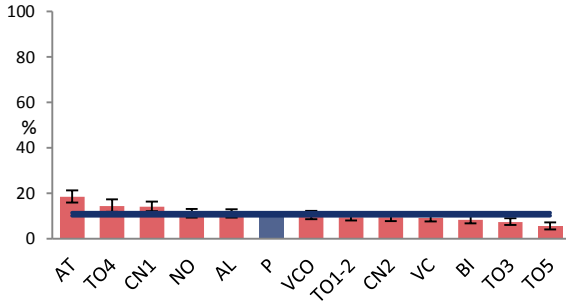


Per un confronto temporale

Rispetto al quadriennio 2008-2011 si osserva un aumento dell'adesione al five a day dal 7% al 10%; l'aumento si rivela più importante nei giovani tra 18 e 34 anni (da 3% all'8%) e nei laureati (da 12% a 18%).

Per un confronto territoriale - Confronto tra le ASL del Piemonte

Adesione al five a day (%)
Prevalenze per ASL di residenza
Piemonte - PASSI 2012-2015



Righe orizzontali: limiti di confidenza regionali.
Grafico a cura del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO

La prevalenza di adesione al five a day nel periodo 2012-2015 varia dal 5% dell'ASL TO5 al 18% dell'ASL AT, con un valore medio regionale dell'11%.

Le ASL AT, TO4 e CN1 presentano valori significativamente superiori a quello regionale, le ASL TO5 e TO3 valore significativamente inferiori.

Confronto tra Piemonte e Pool PASSI

Consumo di frutta e verdura	ASL VCO		Pool PASSI	
	2012-2015		2012-2015	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno	10,3	8,6 - 12,2	9,5	9,3 - 9,6

Considerando i dati PASSI 2012-2015, L'ASL VCO presenta una prevalenza di coloro che consumano 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno lievemente superiore al Pool nazionale.

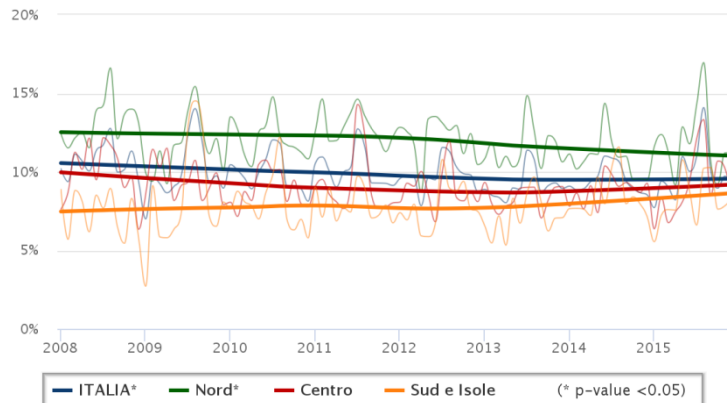
La situazione nel resto d'Italia

Consumo quotidiano di 5 porzioni
frutta e verdura
per regione di residenza
Passi 2012-2015



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

Serie storica Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per area geografica
Passi 2008-2015



Le prevalenze di chi consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno mostra un gradiente territoriale discendente da Nord a Sud: il range varia dal 4% della Basilicata al 16% della Liguria. L'analisi dei trend storici evidenzia lievi diminuzioni al nord e lievi aumenti nel sud e nelle isole.

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.

A cura di Paolo Ferrari (Direttore f.f. SIAN ASL VCO), Davide Cafaro (SIAN ASL VCO)