



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.

In Italia, meno di 5 adulti su 10 consumano non più di 2 porzioni al giorno di frutta o verdura, 4 su 10 ne consumano 3-4 porzioni, mentre solo 1 su 10 ne consuma la quantità raccomandata dalle linee guida per una corretta alimentazione, ovvero 5 porzioni al giorno (five a day).

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 quelle persone più istruite.

Il gradiente geografico è chiaro e mostra che l'adesione al five a day scende significativamente nelle Regioni nel Centro-Sud rispetto a quelle del Nord Italia, ad eccezione delle Isole in cui l'adesione al five a day è alta.

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza

Passi 2015-2018



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

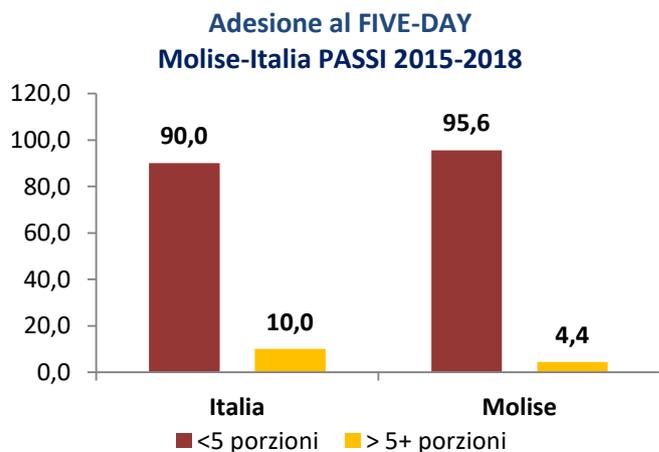
Sorveglianza Passi

Dal 2008 la quota di persone che aderisce al five a day resta sostanzialmente stabile, si inizia a osservare un aumento dal 2013 ma significativo solo nelle Regioni del Centro Italia, non ancora sufficiente ad avere significatività statistica a livello nazionale tale da compensare la riduzione che si era vista nei primi 5 anni.



Passi Molise 2015-18

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



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

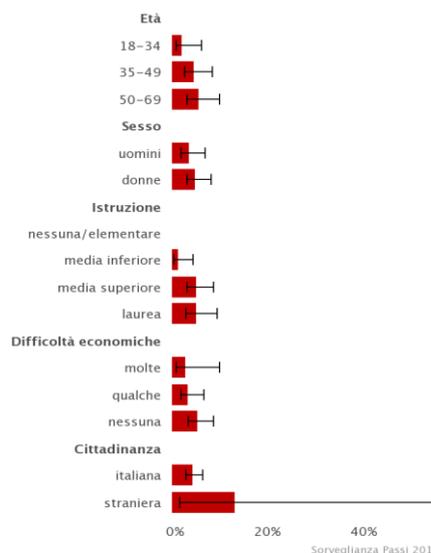
- le donne con più di 50 anni
- con alto livello di istruzione
- con nessuna difficoltà economica

Al contrario, solo il 2,3% dei Molisani tra i 18 e i 34 anni aderisce al five-a-day.



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

Totale: 4.4% (IC95%: 3.0-6.4%)



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

