



Il consumo di frutta e verdura e uso del sale in Regione Basilicata: dati PASSI 2021-2022

Il consumo di frutta e verdura

Frutta e verdura sono alimenti privi di grassi e ricchi di vitamine, minerali e fibre; hanno un ruolo protettivo nella prevenzione delle malattie croniche che sono associate principalmente all'età adulta, quali ad esempio patologie cardiovascolari, neoplastiche e respiratorie.

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) raccomanda un consumo giornaliero di 400 grammi di frutta e verdura, corrispondente a circa cinque porzioni (five a day).

Contrariamente alle raccomandazioni, i consumi giornalieri stimati a livello globale sono di gran lunga inferiori ai valori indicati: 94 grammi di frutta vs 200-300 g consigliati e 190 grammi di verdura vs 290-430 g considerati ottimali.

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

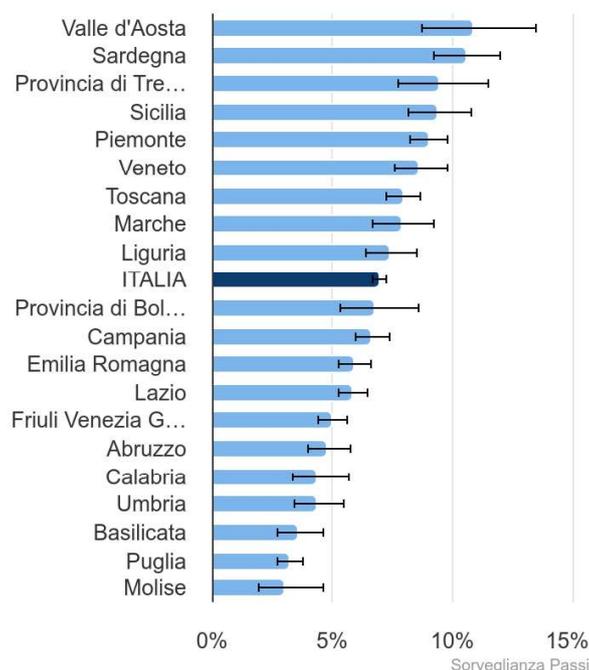
In Regione Basilicata il 97,4% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno in linea con il dato nazionale (97,5%), il 5,2% riferisce di consumare le 5 porzioni al giorno inferiore rispetto al dato nazionale (7,2%), il 33,9% 3-4 porzioni anch'esso inferiore rispetto al dato nazionale (38,1%), ed il 58,3% 1-2 porzioni superiore rispetto al dato nazionale (52,2%).

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza
Passi 2022-2023



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

Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per regione di residenza
Passi 2022-2023





Consumo giornaliero di almeno 3 porzioni di frutta e verdura

In Basilicata, nel biennio 2021-2022, poco più di 1 persona su tre appartenente alla fascia di età 18-69anni (39,1%) riferisce di consumare almeno 3 porzioni di frutta e verdura.

Il valore percentuale della Regione Basilicata relativo al consumo di almeno 3 porzioni di frutta e verdura è tra i peggiori tra le regioni d'Italia abbastanza lontano dalla media nazionale che si attesta al 45,3%, con il valore migliore raggiunto dalla regione Piemonte con un dato che si attesta al 57,0%.

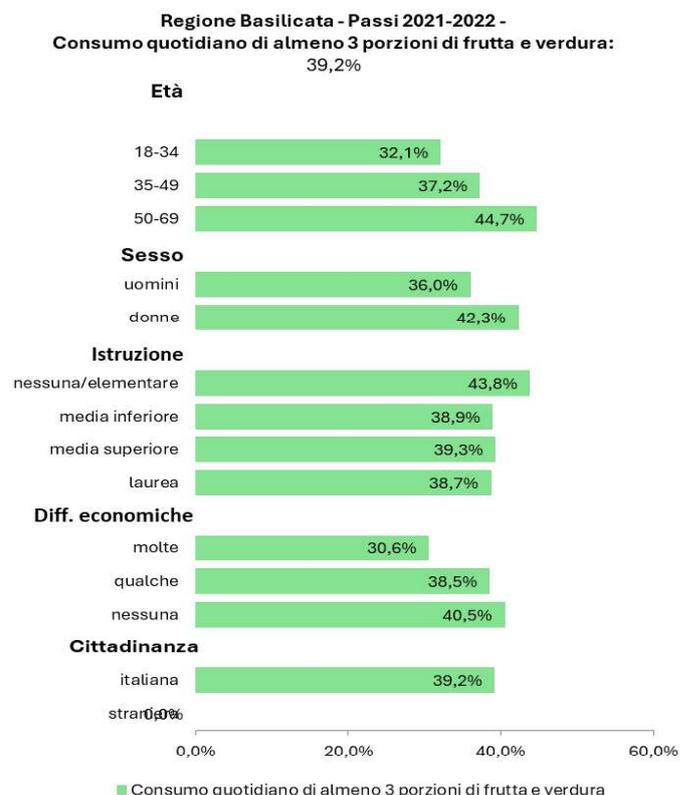
La rappresentazione per ASL territoriale è la seguente:

- ASP Potenza = 33,7%;
- ASM Matera = 58,9%.

Il consumo di tale quantità di frutta e verdura è maggiormente prevalente tra le donne, tra le persone con l'età più alta (50-69 anni), con un livello di istruzione medio-basso e con nessuna difficoltà economica.

Solo una piccolissima quota di persone (2,6%), dichiara di non consumare né frutta né verdura.

Consumo day di almeno 3 porzioni di frutta e verdura Prevalenze per caratteristiche socio-demografiche



Il consumo di sale

Un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio di patologie cardiovascolari correlate all'ipertensione arteriosa ma anche di altre malattie cronico-degenerative, quali i tumori dell'apparato digerente, in particolare quelli dello stomaco, osteoporosi e malattie renali: per questa ragione se ne raccomanda un consumo moderato.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), non si dovrebbe consumare una quantità di sale superiore ai 5 grammi al giorno, corrispondenti a circa 2 grammi di sodio, ma in Italia i livelli di consumo sono ancora ben lontani dai valori raccomandati. Restano fondamentali, dunque, sia la promozione di azioni di sensibilizzazione e di informazione sull'importanza della riduzione del consumo alimentare di sale sia il monitoraggio di quanto queste misure siano efficaci nel migliorare la consapevolezza dei cittadini su questo aspetto.

Il consumo di sale iodato

Particolare rilievo assume l'attenzione rivolta al consumo di sale arricchito di iodio. Lo iodio è il costituente essenziale degli ormoni tiroidei. Questi svolgono un ruolo critico sul differenziamento cellulare, in particolare per ciò che riguarda lo sviluppo del sistema nervoso centrale nelle prime fasi della vita e contribuiscono al mantenimento dell'equilibrio metabolico durante la vita adulta. La carenza nutrizionale di iodio compromette la funzione tiroidea e si traduce in quadri patologici le cui manifestazioni variano in funzione del periodo della vita interessato a questo deficit. Gravidanza e prima infanzia sono fasi della vita durante le quali gli effetti della carenza iodica sono più gravi.

Il metodo più efficace ed economico per prevenire le malattie da carenza di iodio consiste nell'utilizzare a fini alimentari esclusivamente sale iodato invece del comune sale da cucina, senza superare comunque le dosi raccomandate. C'è generale consenso, infatti, nel raccomandare l'uso di sale iodato a tutta la popolazione, indipendentemente dalle condizioni individuali e dal contesto di vita in quanto, a fronte di un consumo moderato di sale, le quantità di iodio raggiunte rientrano ampiamente nei livelli di assunzione appropriati, restando comunque molto al di sotto dei livelli massimi accettabili.



Consumo di sale e sale iodato

In Basilicata nel biennio 2021-2022, poco più di 7 persone su dieci afferma di fare attenzione al consumo di sale con una percentuale superiore alla media nazionale, con un valore dell'8% per coloro che hanno iniziato a fare attenzione al consumo di sale solo negli ultimi 12 mesi.

Se consideriamo, invece, il consumo di sale iodato, il trend della Regione Basilicata si mantiene al di sopra di quello della media nazionale. Infatti, la percentuale degli adulti che usano sale iodato (sempre/spesso/a volte) si attesta all'83,8% rispetto alla media nazionale (77,0%), mentre, quelli che consumano sale iodato abitualmente (sempre/spesso) si attesta al 71,1% rispetto alla media nazionale (58,8%).

Consumo di sale e sale iodato		
	Basilicata	Italia
Consumo di sale		
1) <i>Adulti che fanno attenzione al consumo di sale;</i>	71,5%	55,5%
2) <i>Adulti che hanno iniziato a fare attenzione al consumo di sale negli ultimi 12 mesi</i>	8,0%	9,1%
Consumo di sale iodato		
1) <i>Adulti che usano sale iodato (sempre/spesso/a volte);</i>	83,8%	77,0%
2) <i>Adulti che consumano sale iodato abitualmente (sempre/spesso)</i>	71,1%	58,8%

L'atteggiamento degli operatori sanitari

In Basilicata nel biennio 2021-2022, poco meno di una persona su due degli intervistati riferisce che ha ricevuto il consiglio di fare attenzione o di ridurre il consumo di sale.

I valori percentuali per singola Azienda Sanitaria variano dal 45,4% della ASP al 38,5% della ASM (popolazione generale) e dal 65,3% della ASP al 77,8% della ASM (coloro che dichiarano ipertensione o malattia renale).

Particolarmente importante, è l'azione degli operatori sanitari verso coloro che dichiarano ipertensione o malattia renale.

L'attenzione dei medici ed operatori sanitari		
	Basilicata	Italia
Consumo di fare attenzione o di ridurre il consumo di sale		
1) <i>Popolazione generale;</i>	44,0%	24,3%
2) <i>Coloro che dichiarano ipertensione o malattia renale</i>	67,1%	55,5%

Che cos'è il sistema di sorveglianza Passi?

PASSI (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia) è un sistema di sorveglianza della popolazione adulta. L'obiettivo è stimare la frequenza e l'evoluzione dei fattori di rischio per la salute, legati ai comportamenti individuali, oltre alla diffusione delle misure di prevenzione. Tutte le 21 Regioni o Province Autonome hanno aderito al progetto. Un campione di residenti di età compresa tra 18 e 69 anni viene estratto con metodo casuale dagli elenchi delle anagrafi sanitarie. Personale delle Asl, specificamente formato, effettua interviste telefoniche (circa 400/450 per Asl). Per maggiori informazioni, visita il sito www.epicentro.iss.it/passi.

A cura del Gruppo Tecnico PASSI Regione Basilicata: Mariangela Mininni, Angelo Raffaele Dalia, Carmela Bagnato, Ferdinando Vaccaro e Rocco Eletto.