

## Mangiare più frutta fa calare la spesa sanitaria

PER APPROFONDIRE: [frutta](#), [salute](#), [risparmi](#)



ROMA - «Con una porzione di frutta in più al giorno a testa il sistema sanitario nazionale risparmierebbe un miliardo di euro l'anno».

Lo ha detto, in conferenza stampa al Mipaaf, Carlo La Vecchia, epidemiologo del dipartimento di Scienze Cliniche e di Comunità dell'Università di Milano. In Italia, ha spiegato La Vecchia, «la spesa sanitaria ammonta a 150 miliardi di euro l'anno (dei quali 111 miliardi a carico Ssn) di cui 10 miliardi solo per la cura dei casi di tumore.

«Ipotizzando un incremento del consumo di frutta e verdura di 200 grammi quotidiani, rispetto al consumo attuale, è possibile - ha detto l'epidemiologo - ottenere una diminuzione della prevalenza dei tumori (-10%), con un risparmio che può arrivare a circa un miliardo di euro annui, solamente per le forme tumorali, che poi rappresentano una delle più frequenti cause di morte in Italia, seconda solo alle malattie del sistema circolatorio. Questa porzione in più di ortofrutta nella dieta quotidiana fa scendere a livello individuale del 10%-20% il rischio relativo di malattie cardiovascolari e tumori dell'apparato digerente».

Tuttavia, gli italiani consumano in media 360 grammi di frutta e verdura al giorno, una quantità insufficiente rispetto alle quantità consigliate dall'Oms, almeno 500 grammi, secondo i dati presentati dal presidente Unaproa Ambrogio De Ponti, in occasione del lancio della nuova campagna triennale Unaproa (Unione nazionale organizzazioni produttori ortofrutticoli, agrumai e frutta a guscio) su 'I cinque colori della vita), cofinanziata dall'Unione europea e dal ministero delle Politiche, agricole, alimentari e forestali.