



Confermata la campagna di sensibilizzazione al consumo di frutta e verdura "Nutritevi dei colori della vita" prosegue per un altro triennio



Verde, giallo-arancio, blu-viola, rosso e bianco: sono questi i cinque colori della vita. Parliamo dei colori di frutta e verdura, alimenti che aiutano a ridurre la diffusione di tumori e malattie cardiovascolari, con un conseguente risparmio per la spesa sanitaria.

L'importante argomento è stato al centro della conferenza stampa organizzata da **Unaproa** (Unione nazionale tra le organizzazioni dei produttori ortofrutticoli, agrumari e di frutta in guscio) che si è svolta ieri mattina al Ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali (Mipaaf).



Obiettivo della conferenza è stato quello di presentare alla platea dei presenti i risultati della campagna triennale **"Nutritevi dei colori della vita"**, un'iniziativa volta a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza del consumo di frutta e verdura come investimento sul futuro e sulla salute. L'idea di partenza è stata quella di migliorare il messaggio attorno al tema ortofrutta costruendo piani di marketing mirati, utilizzando diversi strumenti di comunicazione tra i quali: advertising sui media, informazione dei consumatori nei punti vendita, eventi di grande risonanza, rapporti con giornalisti e media e materiale di comunicazione di supporto a tali azioni.



**Ambrogio De Ponti** (nella foto sopra), presidente Unaproa, ha aperto la conferenza presentando un filmato all'interno del quale è stato condensato quanto svolto nel triennio appena concluso. "Allo stato attuale siamo a un consumo di frutta e verdura giornaliero pro-capite di circa 300 grammi ma l'obiettivo è di riuscire ad arrivare ad almeno 400 grammi giornalieri - ha spiegato - Siamo molto soddisfatti dei risultati ottenuti e della valutazione della Commissione europea, che ha voluto riconfermare il suo sostegno al progetto per altri tre anni".



A seguire l'intervento di **Luca Bianchi** (nella foto sopra), capo dipartimento Mipaaf: "I dati che abbiamo in merito alla produzione e all'esportazione - ha detto - mostrano che, nonostante una certa vitalità del mercato, abbiamo ancora un lungo percorso da compiere. Oltre al mercato estero dobbiamo pensare a recuperare le quote perse sul mercato interno. Questo è il Paese della dieta mediterranea, il Paese della terra straordinaria. La sfida è quella di incrementare il consumo di frutta e verdura e, in tal senso, siamo sempre disponibili e ben aperti verso iniziative come questa. Vogliamo veicolare il messaggio della nutrizione consapevole e della produzione sostenibile. Per tutti questi motivi siamo convinti che vada fatto un investimento culturale, il quale siamo certi innescherà meccanismi economici importanti".

Tra i partecipanti anche **Salvatore Parlato**, commissario presso il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi comparata dell'economia agraria e **Carlo La Vecchia** (nella foto sotto), del Dipartimento di Scienze cliniche e di comunità dell'Università di Milano.





"Frutta e verdura – ha illustrato Carlo La Vecchia - sono una componente essenziale della nostra dieta e i dati ci dicono che un consumo adeguato di questi alimenti può avere un impatto notevole sulla riduzione delle malattie tumorali e cardiocircolatorie. L'esempio ci è stato offerto dai Paesi dell'Est. Dopo il crollo del muro di Berlino, e l'introduzione di una maggiore quantità di frutta e verdura, si è registrato un crollo degli infarti. Non solo, fino al 40% dei tumori del tratto digerente può essere associato a un basso consumo di frutta e verdura: aggiungendo una porzione di frutta e verdura al giorno queste patologie potrebbero essere ridotte di circa il 10%. Anche per l'infarto si registrano dati analoghi. Un aumento del consumo di frutta e verdura di circa 200 grammi al giorno rispetto a quello attuale potrebbe portare a una riduzione delle forme tumorali e cardiovascolari dal 10 al 20%".



Poi, l'intervento di **Pietro Migliaccio** (nella foto sopra), presidente della Società italiana di

scienza dell'alimentazione. "Un elemento molto importante – ha riferito - riguarda il rispetto della stagionalità, elemento indispensabile per il mantenimento di tutte le proprietà dell'alimento. Occorre poi seguire una dieta variata. Nessun alimento possiede tutti i nutrienti, ogni prodotto ha le proprie peculiarità. Ad esempio i cibi di colore rosso contengono un'alta concentrazione di licopene e antocianine, quelli di colore bianco fibra, fondamentale per la funzionalità dell'apparato digerente, quelli di colore verde sono ricchi di acido folico, fibra, magnesio e potassio".



A chiudere i lavori **Alessandro Circiello** (nella foto sopra), chef autore di *Ricette per ragazzi*. "La frutta e la verdura presenti in Italia presentano una biodiversità invidiata in ogni parte del mondo. Alcuni cibi, come ad esempio gli spinaci e la cipolla, andrebbero mangiati crudi per riuscire a mantenere al massimo i loro nutrienti. Nelle verdure, la cottura breve è molto importante. Vanno poi rivalutate le centrifughe di frutta e verdura. Un altro consiglio che posso dare è quello di mettere il sale al termine della cottura per evitare che vengano eliminate alcune vitamine indispensabili al nostro organismo. Ancor meglio sarebbe sostituirlo con le erbe aromatiche di cui è ricca la nostra terra".





"Negli ultimi 10 anni, in Italia, c'è stata riduzione del consumo di ortofrutta – ha concluso **Luciano Older** (nella foto sopra), moderatore dell'incontro - Andrebbero consumati almeno 500 grammi di frutta e verdura al giorno, pari ad almeno cinque porzioni. Nelle statistiche attuali, preoccupano soprattutto i giovani e i bambini che non sono abituati a mangiare frutta e verdura. La conseguenza è una percentuale elevata di bambini obesi e con malattie tipiche degli adulti, come ad esempio il diabete. In Italia, il 36% della popolazione è in sovrappeso e oltre il 10% obeso. Ciò non dipende sicuramente dai costi di frutta e verdura, che sono tutt'altro che elevati. Forse quello che manca è la giusta presentazione del prodotto, una campagna di marketing capace di rendere attraenti ai più giovani i cibi sani".



In Italia, nel 2012, secondo il rapporto AIOM/AIRTUM/CCM (Associazione italiana di oncologia, Associazione italiana registri tumori e Centro nazionale per la prevenzione e il controllo del Ministero della Salute), le forme tumorali hanno inciso per una spesa pari a 7,5 miliardi di euro (il 6,7% della spesa sanitaria totale). Sotto il profilo economico, ipotizzando un consumo medio di frutta e verdura di 200 grammi in più rispetto al consumo attuale, si potrebbe risparmiare circa un miliardo di euro l'anno (per le sole forme tumorali).



La campagna è finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato Italiano e, dopo il successo raggiunto nel primo triennio (2012-2014), si ripeterà per altri tre anni (2015-2017).

**Contatti:**

**Unaproat**

Via XX Settembre 4

00187 Roma

Tel.: (+39) 06 424521

Fax: (+39) 06 47822822

Email: [info@unaproat.com](mailto:info@unaproat.com)

Web: [www.nutretevideicoloridellavita.com](http://www.nutretevideicoloridellavita.com)

Data di pubblicazione: 23/01/2015

Autore: Marica Pucinischi

Copyright: [www.freshplaza.it](http://www.freshplaza.it)

