

GIORNALE DI SICILIA

SALUTE A TAVOLA

Più frutta e verdura ogni giorno, un'assicurazione per la vita

23 Gennaio 2015



ROMA. Mettere più frutta e verdura nella dieta di ogni giorno è un'assicurazione per la vita, e fa bene all'economia del Paese. È quanto sottolineato nella conferenza stampa di presentazione della nuova campagna «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 per il triennio 2015-2017. «Gli italiani consumano in media 360 grammi di frutta e verdura al giorno, una quantità insufficiente - ha sottolineato il presidente di Unaproa Ambrogio De Ponti - rispetto alle quantità consigliate dall'Oms, almeno 500 grammi al dì. Negli ultimi dieci anni i consumi pro-capite ortofrutticoli sono in picchiata, -18%, anche per l'errata correlazione tra frutta e carovita.

Invece la frutta di stagione non è cara, anzi. In media per un consumo annuo individuale di 137 Kg di frutta e verdura ogni italiano spende in totale 200 euro l'anno. E non solo guadagna in salute. Dà un sostegno diretto a un comparto produttivo che crea posti di lavoro in tutte le regioni, da Nord a Sud. E fa scendere la spesa sanitaria. La campagna vuol far diventare più modaiolo far merenda con una macedonia e nutrirsi con i cinque colori di benessere».

Per Luca Bianchi, capo dipartimento Mipaaf, «il settore è vitale e riflette una vocazione del Paese della Dieta Mediterranea, ma i dati dell'export vedono l'Italia ben dietro la Germania. Perciò la campagna Unaproa si dimostra occasione di buon utilizzo delle risorse europee perché **l'educazione alimentare è fondamentale per il rilancio del comparto e la salute degli italiani**». Secondo Carlo La Vecchia, epidemiologo dell'Università di Milano, «una 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».

Pietro Migliaccio, presidente della società italiana di Scienza dell'alimentazione, propone «Il lunedì dei cinque colori» agli italiani in sovrappeso, ben il 36,1% della popolazione secondo dati Istat 2009. Si tratta di una dieta da 700 calorie, da seguire una volta la settimana. Per tutti, lo chef Alessandro Circiello suggerisce di accompagnare i pasti veloci con succhi espressi, fare cotture brevi, diminuire il sale, che va semmai giunto a fuochi spenti.