



Venerdì 23 Gennaio 2015

IN EVIDENZA

«Nutritevi dei colori della vita, una scossa al mercato»

La frutta e la verdura sono elementi fondamentali della nostra dieta, veri garanti per un corretto e salutare stile di vita, in grado di apportare benessere ed insieme una migliore protezione dalle principali patologie cardiovascolari e tumorali. È quanto riaffermato nel corso della conferenza stampa sul tema: "Nutritevi dei colori della vita"

organizzata a Roma da Unaproa (Unione nazionale tra le organizzazioni dei prodotti Ortofrutticoli, Agumai e di Frutta in Guscio) presso il Ministero delle Politiche agricole.

Un incontro che è servito per presentare, al termine di un triennio ricco di azioni, i risultati di una grande campagna di comunicazione per sensibilizzare l'opinione pubblica, soprattutto quella più giovane, ad introdurre nella propria alimentazione quotidiana un consumo maggiore di frutta e verdura per guadagnare in salute e benessere generale.

Il progetto, promosso da Unaproa e cofinanziato dall'Unione europea e dallo Stato italiano, ha impegnato risorse per 2 milioni e 750 mila euro, provenienti al 50% da fondi Ue, per un 20% (551.000 euro) dallo Stato e per un 30% da Unaproa (827.000 euro). Fondi necessari a coprire i costi di una campagna di comunicazione molto articolata che ha coinvolto i principali media tradizionali (stampa, tv, radio) e quelli digitali, ma che ha interessato anche le sale cinematografiche, i grandi eventi sportivi e fieristici, oltre ad effettuare un'informazione costante sul territorio, in 14 regioni italiane, con la diffusione di materiale divulgativo a supporto della campagna all'interno di moltissimi dei punti vendita della grande distribuzione alimentare.

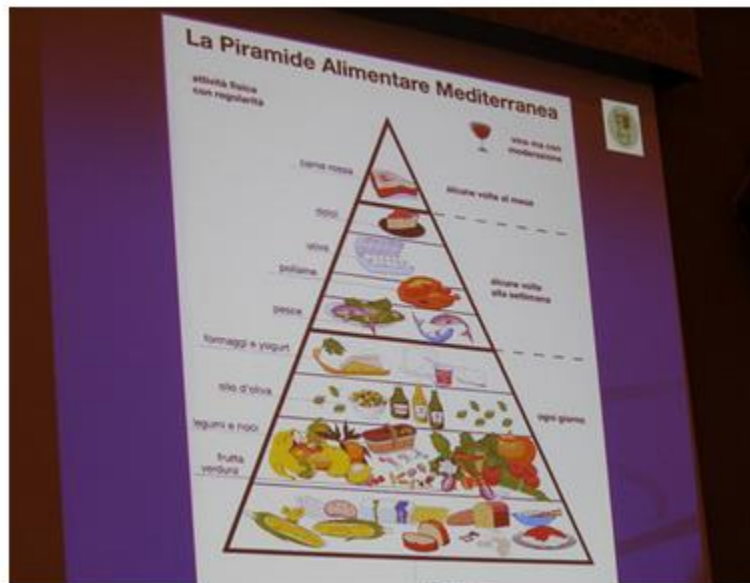
"Una campagna che è testimonianza di un buon modo di spendere i fondi europei" ha commentato Luigi Bianchi, Dirigente del Ministero delle Politiche agricole che ha portato anche i saluti del Ministro, "capace di innescare in questo comparto agricolo anche spunti di innovazione nell'approccio al mercato". Un settore che, ha ricordato Bianchi, ha necessità urgente di una maggiore sinergia fra tutte le istituzioni interessate per essere promosso in maniera più adeguata. Il comparto dell'ortofrutta italiano infatti, pur mantenendo una sua vitalità, risulta spesso sofferente e non solo sui mercati internazionali ("La Germania esporta maggiori quantitativi rispetto all'Italia", ha sottolineato il dirigente del Mipaaf), ma anche sul territorio nazionale, dove è necessario riguadagnare quote di mercato sottratte dal generale abbassamento dei consumi, ma anche dalla concorrenza internazionale.



Una situazione purtroppo ben nota ai produttori che, come ha sottolineato **Ambrogio De Ponti**, presidente di UNAPROA, hanno alle spalle un 2014 particolarmente gravoso sia per le avverse condizioni climatiche che hanno condizionato buona parte del raccolto nazionale, sia per fattori di natura internazionale - come la crisi in Crimea - che ha alterato la concorrenza nel settore a causa della serratissima competizione di quei Paesi Ue che non hanno trovato più nella Russia il loro principale mercato.

Campagne di comunicazione come questa, ha ricordato De Ponti, sono validi strumenti per cercare di dare una **scossa positiva al mercato**. La frutta deve però essere presentata in maniera ludica, gioiosa, soprattutto a bambini ed adolescenti, quelli che tendono più facilmente a snobbarla nella dieta, facilitandone anche, come stanno facendo i prodotti di IV gamma, la praticità del suo consumo. La frutta e la verdura, come ricordato dal presidente di Unaproa, non possono e non devono esser visti solo come una medicina, eppure secondo i dati presentati in conferenza dal Prof. **Carlo La Vecchia**, Epidemiologo dell'Università degli studi di Milano, un numero sempre maggiore di studi in ambito scientifico portano alla conclusione che una dieta particolarmente ricca di questi elementi riduce significativamente il rischio di contrarre patologie spesso mortali.

Ad esempio, un recentissimo studio dell'Epic (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition), ha evidenziato che un consumo di almeno 600 grammi quotidiani, ripartiti fra frutta e verdura, sia infatti in grado di ridurre del 15% il rischio di malattie cardiovascolari, del 27% quelle respiratorie e del 40% il rischio di malattie legate all'apparato digerente. Considerando che la spesa per malattie tumorali in Italia si attesta intorno ai dieci miliardi annui, il **prof. La Vecchia** ha sottolineato come un abbassamento del tasso di incidenza del 10% di queste patologie, quasi assicurato da una dieta con un elevato numero di questi componenti, porterebbe, solo nella spesa sanitaria, a significativi risparmi, quasi un miliardo di euro.



Un vantaggio, quelli dei benefici acquisiti con un consumo maggiore di questi alimenti, talmente evidente che l'Unione Europea ha riconfermato il progetto "Nutritevi dei colori della vita" per i prossimi tre anni, fino al 2017.

Si stanno adesso definendo le nuove azioni della prossima campagna, anche in vista di Expo 2015 dove il messaggio che si vuole trasmettere è quello che una dieta consapevole e sostenibile a livello ambientale sia uno degli strumenti più validi e importanti per migliorare la salute del pianeta, dei suoi abitanti e garantire nutrimento per tutti.

La presenza di uno dei più importanti nutrizionisti del panorama italiano, il professor **Pietro Migliaccio**, è stata poi occasione per ribadire la necessità di consumare preferibilmente prodotti stagionali, quelli che conservano il massimo delle proprietà benefiche e per offrire al pubblico lo schema di un giorno di dieta, "Il lunedì dei 5 colori", da inserire nella nostra settimana, in grado di sfruttare appieno le proprietà di questi alimenti eccezionali.

Ecco di cosa si tratta:

IL LUNEDÌ DEI 5 COLORI

a cura di **Pietro Migliaccio**, Presidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione.

Colazione: una macedonia di frutta fresca con noci

Metà Mattina: una spremuta di melagrana o di pompelmo o di arancia

Pranzo: un'insalata di lattuga, radicchio, funghi e mele oppure un'insalata di finocchi e arance

Pomeriggio: un centrifugato di carote e mele, in alternativa una macedonia di mirtilli e lamponi

Cena: scarola cotta con pinoli oppure cavolfiori al vapore con limone