

### Frutta e verdura contro i tumori. Basta una porzione in più per ridurre il rischio

L'Unione dei produttori (Unaproa) lancia una campagna per promuovere il consumo di ortofrutta, cofinanziata dall'Unione europea e dal ministero delle Politiche agricole. La Vecchia, epidemiologo dell'Università di Milano: "Con 200 grammi in più il Ssn risparmierebbe un miliardo di euro all'anno"

#### Lo leggo dopo



**ROMA** - Mettere più frutta e verdura nella dieta di ogni giorno è un'assicurazione per la vita e fa bene all'economia del Paese. E' quanto sottolineato nella conferenza stampa di presentazione della nuova campagna "Unione nazionale organizzazioni produttori ortofruttili, agrumai e frutta a guscio" su "I cinque colori della vita", cofinanziata dall'Unione europea e dal ministero delle Politiche agricole (Mipaaf) 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 ortofruttili 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 del 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 della risorse europee perché l'educazione alimentare è fondamentale per il rilancio del comparto e la salute degli italiani".

Carlo La Vecchia, epidemiologo dell'Università di Milano, nel suo intervento ha sottolineato che "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". Inoltre 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".

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 Cenciello suggerisce di accompagnare i pasti veloci con succhi espressi, fare cotture brevi, diminuire il sale, che va semmai giunto a fuochi spenti.