

# Consumo di frutta e verdura nell'ASL VCO

## (Sistema di sorveglianza PASSI: dati 2013-2016)

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica che lo scarso consumo di frutta e verdura è responsabile, nel mondo, del 31% dei casi di malattia coronarica e dell'11% degli ictus cerebrali. Se ogni cittadino dell'Unione europea consumasse 600 grammi di frutta e verdura al giorno, si eviterebbero più di 135 mila morti all'anno per malattie cardiovascolari; la soglia di 400 grammi al giorno, corrispondente a circa 5 porzioni, è la quantità minima consigliata.

Adeguate quantità di frutta e verdura, oltre a proteggere da malattie cardiovascolari, neoplastiche, respiratorie (asma e bronchiti), cataratta e stipsi, assicurano un rilevante apporto di carboidrati complessi, nutrienti (vitamine, minerali, acidi organici), sostanze protettive antiossidanti e riducono la densità energetica della dieta, grazie alla sensazione di sazietà che generano.

### Quante porzioni di frutta e verdura si mangiano al giorno?

#### Quante persone ne mangiano almeno 5 ("five a day")?

Nell'ASL VCO il 97% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, il 13% riferisce di consumare le 5 porzioni al giorno, il 42% 3-4 porzioni ed il 42% 1-2 porzioni.

### Come sono distribuite nei sottogruppi della popolazione le persone che aderiscono al five a day?

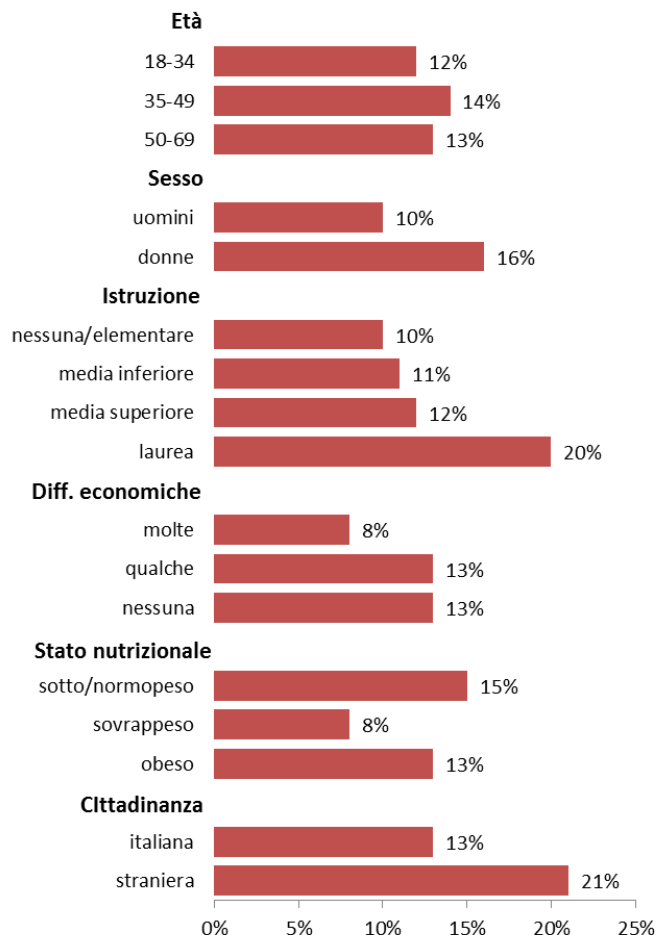
L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno (dose raccomandata) è ancora poco diffusa nella popolazione (13%).

Aderiscono più frequentemente al five a day:

- le donne;
- le persone laureate
- gli stranieri.

Consumo quotidiano di 5 porzioni di frutta e verdura per caratteristiche socio-demografiche e stime di popolazione

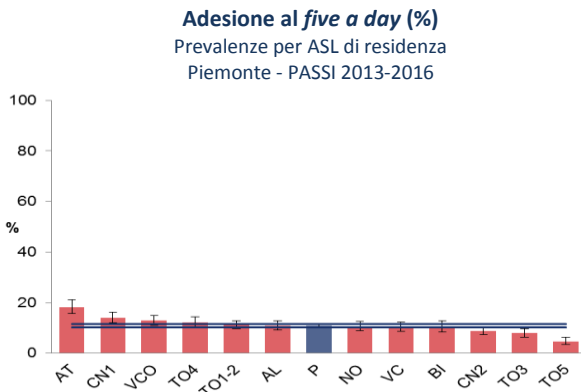
Totale: 12,9% (IC 95%: 11,0%-15,0%)



### Per un confronto temporale

Si osserva un aumento dell'adesione al five a day dal 5% del 2010 al 18% del 2016.

### Per un confronto territoriale - Confronto tra le ASL del Piemonte



La prevalenza di adesione al five a day nel periodo 2012-2015 varia dal 5% dell'ASL TO5 al 18% dell'ASL AT, con un valore medio regionale dell'11%.

Le ASL AT e CN1 presentano valori significativamente superiori a quello regionale, le ASL TO5 e TO3 valore significativamente inferiori.

Righe orizzontali: limiti di confidenza regionali.  
Grafico a cura del Servizio di Epidemiologia dell'ASL NO

### Confronto tra ASL VCO e Pool PASSI

Consumo di frutta e verdura	ASL VCO		Pool PASSI	
	2013-2016		2013-2016	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
<b>Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno</b>	12,9	11,0 - 15,0	9,6	9,4 - 9,8

Considerando i dati PASSI 2013-2016, L'ASL VCO presenta una prevalenza di coloro che consumano 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno superiore al Pool nazionale.

### La situazione nel resto d'Italia

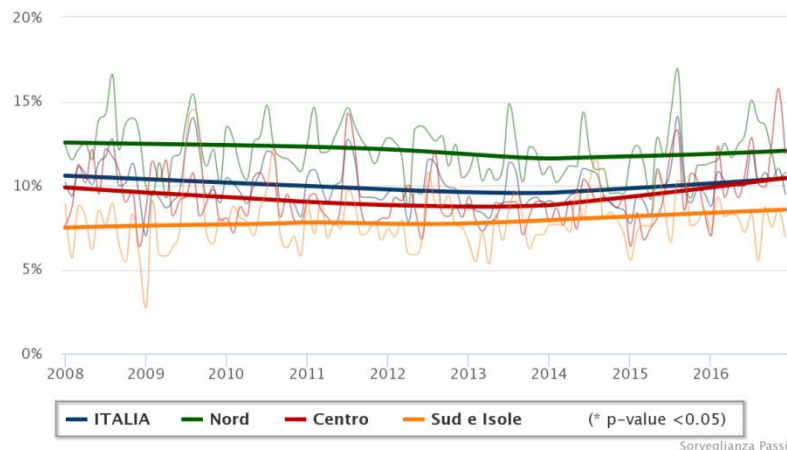
Consumo quotidiano di 5 porzioni  
frutta e verdura  
per regione di residenza  
Passi 2013-2016



- peggiore del valore nazionale
- simile al valore nazionale
- migliore del valore nazionale

In Lombardia, Sardegna, Basilicata e Calabria non tutte le Asl hanno partecipato alla rilevazione.

Serie storica Consumo quotidiano di 5 porzioni frutta e verdura per area geografica  
Passi 2008-2016



La prevalenza di chi consuma 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno mostra un gradiente territoriale discendente da Nord a Sud: il range varia dal 4% di Basilicata e Calabria al 16% della Liguria. L'analisi dei trend storici evidenzia lievissimi aumenti.

### Conclusioni

Quasi tutti consumano giornalmente frutta e verdura: più della metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo 1 persona su 8 assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace azione di prevenzione.

**Dott. Paolo Ferrari (Direttore SIAN ASL VCO)**

**Dott.ssa Barbara Spadacini (Dietista SIAN ASL VCO)**