

# Il consumo di frutta e verdura in Piemonte

## (Sistema di sorveglianza PASSI: dati 2012-2015)

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")?

In Piemonte il 98% delle persone mangia frutta e verdura almeno una volta al giorno, l'11% riferisce di consumare le 5 porzioni al giorno, il 42% 3-4 porzioni ed il 45% 1-2 porzioni.

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

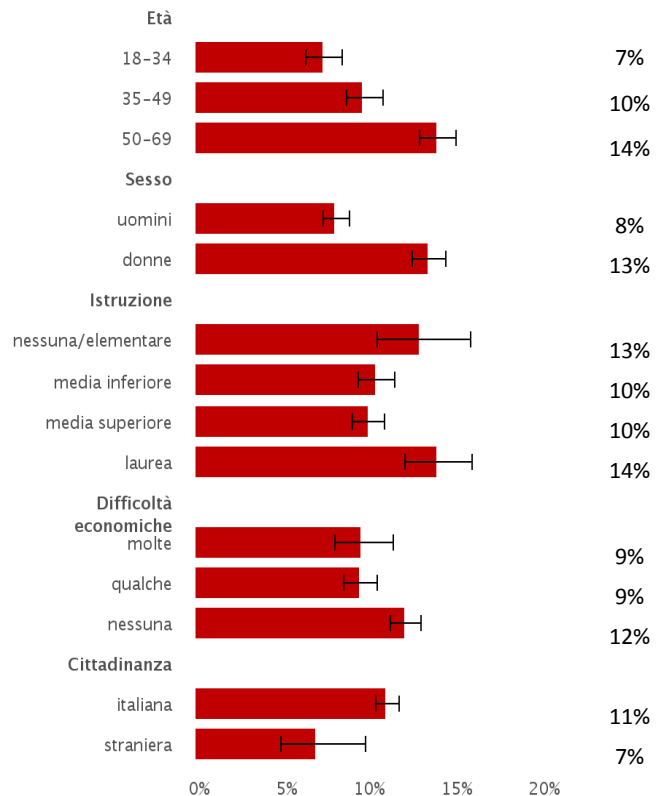
L'abitudine a consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno (dose raccomandata) è ancora poco diffusa nella popolazione (11%).

Aderiscono più frequentemente al five a day:

- le donne;
- le persone con cittadinanza italiana
- le persone senza difficoltà economiche.

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

Totale: 10.7% (IC95%: 10.1-11.3%)



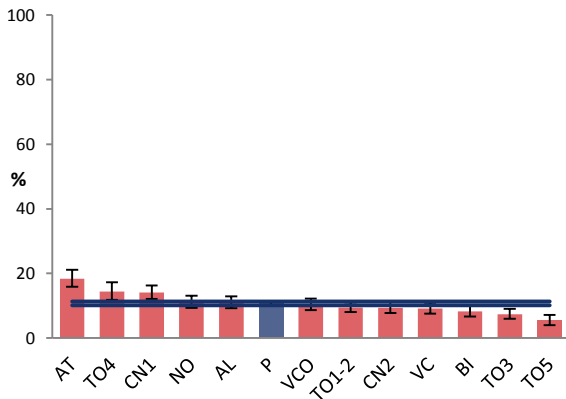
### Per un confronto temporale

Consumo di frutta e verdura	Piemonte		Piemonte	
	2008-2011		2012-2015	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
<b>Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno</b>	10,9	10,4 - 11,4	10,7	10,1 - 11,3
<b>Sesso</b>				
Uomini	8,6	8,0 - 9,3	8,0	7,3 - 8,8
Donne	13,1	12,3 - 13,9	13,3	12,4 - 14,3
<b>Classi di età</b>				
18-34	7,6	6,7 - 8,4	7,2	6,2 - 8,3
35-49	9,9	9,1 - 10,8	9,6	8,6 - 10,6
50-69	14,1	13,2 - 15,0	13,8	12,8 - 14,9
<b>Livello di istruzione</b>				
Nessuno/licenza elementare	11,9	10,2 - 13,5	12,8	10,1 - 15,4
Scuola Media Inferiore	10,3	9,4 - 11,2	10,3	9,2 - 11,4
Scuola Media Superiore	10,7	9,9 - 11,5	9,8	9,0 - 10,7
Laurea/Diploma universitario	12,1	10,6 - 13,7	13,8	11,9 - 15,7
<b>Difficoltà economiche</b>				
Molte	9,7	8,2 - 11,2	9,5	7,8 - 11,1
Qualche	9,8	8,9 - 10,6	9,4	8,4 - 10,3
Nessuna	11,9	11,1 - 12,6	12,0	11,0 - 12,9

Il confronto dei quadrienni 2008-2011 e 2012-2015, non mostra, in Piemonte, variazioni significative della prevalenza di soggetti che dichiarano di consumare 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno, confermando la scarsa diffusione del five-a-day, nonostante gli interventi di educazione alla salute messi in campo.

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

**Adesione al five a day (%)**  
Prevalenze per ASL di residenza  
Piemonte - PASSI 2012-2015



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

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, TO4 e CN1 presentano valori significativamente superiori a quello regionale, le ASL TO5 e TO3 valore significativamente inferiori.

### Confronto tra Piemonte e Pool PASSI

Consumo di frutta e verdura	Piemonte		Pool PASSI	
	2012-2015		2012-2015	
	%	(IC al 95%)	%	(IC al 95%)
<b>Almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno</b>	10,7	10,1 - 11,3	9,5	9,3 - 9,6

Considerando i dati PASSI 2012-2015, il Piemonte presenta una prevalenza di coloro che consumano 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno significativamente superiore al Pool nazionale.

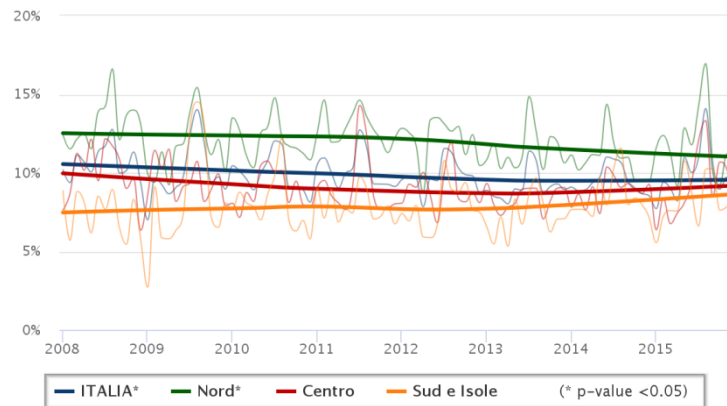
## La situazione nel resto d'Italia

Consumo quotidiano di 5 porzioni  
frutta e verdura  
per regione di residenza  
Passi 2012-2015



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 2008-2015



Le prevalenze 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% della Basilicata al 16% della Liguria. L'analisi dei trend storici evidenzia lievi diminuzioni al nord e lievi aumenti nel sud e nelle isole.

## Conclusioni

Quasi tutti consumano giornalmente frutta e verdura: più della metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo 1 persona su 10 assume le 5 porzioni al giorno raccomandate per un'efficace azione di prevenzione: siamo quindi ancora lontani da una situazione ottimale.

A cura di Paolo Ferrari (Direttore f.f. SIAN ASL VCO), Davide Cafaro (SIAN ASL VCO), Donatella Tiberti (SeREMI ASL AL)