

CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA



di **Lorenzo Maria Donini**, di **Emanuela Castellaneta***

Dipartimento di Fisiopatologia Medica

- Sezione di Scienza dell'Alimentazione,
"Sapienza" Università di Roma

* Istituto Clinico Riabilitativo

"Villa delle Querce" di Nemi (RM)

Un'alimentazione sana aiuta a ridurre il rischio di obesità, neoplasie, malattie cardiovascolari e dismetaboliche. In particolare la densità energetica (calorie contenute per unità di peso) degli alimenti rappresenta un elemento critico nel definire la correttezza dell'alimentazione. Si è visto infatti che un'elevata densità energetica (tipica del modello alimentare occidentale) è correlata all'insorgenza di obesità e di tutte le conseguenze sul piano metabolico ad essa associate. Per tale motivo l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di ridurre la densità energetica degli alimenti per cercare di contrastare l'incremento di prevalenza

dell'obesità (WHO. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Tech Rep Series, No. 916. 2003).

Ciò può essere ottenuto, in particolare, riducendo i grassi di condimento ed il consumo di carni e incrementando il consumo di frutta e verdura. L'elevato contenuto in acqua di questi ultimi consente di introdurre meno calorie a parità di volume ottenendo anche un blando effetto saziante. Un'alimentazione a ridotta densità energetica consente di avere un apporto adeguato di tutti i nutrienti e, in definitiva, una qualità nutrizionale maggiore (Ledikwe JH, et al. J Am Diet Assoc 2006; Cuco G, et al.. Eur J Clin Nutr. 2001).

Un'alimentazione corretta è anche un segnale di uno stile di vita più sano. In un'indagine epidemiologica condotta in soggetti di età compresa tra i 25 ed i 74 anni, la ridotta densità energetica

dell'alimentazione era associata ad un maggior tempo dedicato all'attività fisica, ad un ridotto consumo di alcol e ad una minore frequenza di fumo (Rolls BJ, et al.. Obes Res. 2005).

Consumo di frutta e verdura in gravidanza

L'alimentazione in gravidanza può influenzare lo stato di salute del nascituro lungo tutto l'arco della vita (ipertensione arteriosa e sindromi allergiche durante l'infanzia) così come quello della mamma sia durante la gravidanza stessa (gestosi e diabete gravidico) che successivamente.

Il fabbisogno di energia durante la gravidanza cresce relativamente poco mentre deve aumentare in maniera significativa l'apporto di alcuni nutrien-

ti. Un'alimentazione con una ridotta densità energetica (riduzione di grassi e zuccheri semplici) ed un adeguato apporto di frutta e verdura (400-500 g al giorno) è in grado di assicurare un adeguato apporto di energia e nutrienti (in particolare ad azione antiossidante quali vitamina C e beta-carotene) sia per la mamma che per il feto.

Alcuni dati preliminari di uno studio condotto su donne danesi indicano come lo spostamento verso un modello mediterraneo di alimentazione possa incidere positivamente sul rischio di parti prematuri (Mikkelsen TB, et al: Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica 2008).

Consumo di frutta e verdura negli adolescenti

Le abitudini alimentari acquisite in età infantile-adolescenziale influenzeranno il comportamento alimentare futuro e di fatto andranno a condizionare lo stato di salute in età adulta e senile. Le indagini sui comportamenti alimentari segnalano come molti giovani non rispettino le raccomandazioni alla base di una sana e corretta alimentazione. In particolare la percentuale di soggetti di età compresa tra i 18 ed i 24 anni che consuma un'adeguata quantità di frutta e verdura è di circa 3 punti inferiore rispetto alla media della popolazione (Serdula MK, et al: Am J Pub Health. 2004; Yngve A, et al: Ann Nutr Metab 2005). Il consumo di frutta e verdura negli adolescenti sembra essere associato ad un assetto familiare più

stabile (minore incidenza di separazione dei genitori), maggiore efficienza del servizio di ristorazione scolastico/universitario e, come per gli adulti, ad uno stile di vita globalmente più sano (fumo, uso di cinture di sicurezza, consumo di alcool).

Tra i maggiori determinanti del consumo di frutta e verdure tra i bambini ed i giovani c'è il comportamento dei genitori, le regole stabilite da questi nei comportamenti domestici e la disponibilità a casa di questi alimenti.

D'altro canto, il piacere nel mangiare questi alimenti è strettamente correlato con il consumo degli stessi (Tak et al. IJBNPA 2008).

Diete a ridotta densità energetica negli anziani

Negli anziani, a rischio di malnutrizione e spesso affetti da anoressia senile, il ricorso ad alimenti a bassa densità energetica sembra poter rappresentare un rischio dal punto di vista nutrizionale. In realtà molti studi ci dicono che gli anziani che hanno una maggiore varietà nella scelta degli alimenti, ed in particolare un'alimentazione ricca in frutta e verdura hanno anche un apporto di micronutrienti (vitamine e sali minerali) migliore (Schroder H, et al.. J Nutr, 2008).



Il comportamento alimentare oggi in Italia

In uno studio realizzato da Federalimentare, che fotografa l'evoluzione della spesa alimentare in Italia dal 1983 a oggi, risulta che gli italiani consumano meno carne e bevande alcoliche, più pasta, pane e cereali rispetto all'inizio degli anni '80. Purtroppo nello stesso arco di tempo si riduce il peso che frutta e verdura hanno nel paniere alimentare. Di fatto la spesa moderna si orienta sempre di più verso la rapidità e la facilità del consumo: in aumento i salumi affettati, i piatti pronti, le specialità a base di pane. Al contempo il totale delle calorie consumate in media da un italiano è sceso da circa tremila del 1983 a circa 2.200 attuali. Quindi luci ed ombre.

Nel promuovere un maggior consumo di frutta e verdura, un aspetto da non sottovalutare è rappresentato dal costo degli alimenti. Si è visto che le difficoltà economiche inducono a comportamenti alimentari meno sani con un maggior consumo di alimenti a maggior densità energetica e un ridotto consumo di frutta e verdura. Questi ultimi rappresentano fino ad un terzo del costo totale delle derrate alimentari consumate in una dieta standard (Schröder H, et al.. Int J Obes 2006).

E' importante quindi insistere per promuovere un recupero ancora più incisivo del modello alimentare mediterraneo che abbiamo incominciato a dimenticare negli anni '50 favorendo il contenimento dei prezzi in particolare per gli alimenti d'origine vegetale. ■