

foto: shutterstock.it

BENESSERE

Mangiamo sempre meno frutta e verdura

Come è noto, con 5 porzioni di frutta e verdura al giorno (five a day), circa 400 grammi, si prevengono malattie cardiovascolari e respiratorie. Tuttavia, in provincia di Bolzano, dal 2011 al 2014, solo il 6,9 per cento della popolazione ha adottato uno stile alimentare corretto, mentre il 56,1 per cento ha consumato appena 1 o 2 porzioni ed il 34,6 per cento da 3 a 4 porzioni. I consumi maggiori si sono individuati in prevalenza tra le donne (9,6 per cento), le persone tra i 50 ed i 69 anni (9,4 per cento), i laureati (9,7 per cen-

to) ed i cittadini stranieri (11,8 per cento). A stimarlo è l'Osservatorio epidemiologico provinciale che ha registrato nell'ambito del sistema di sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende Sanitarie per la Salute in Italia) una situazione peggiore rispetto al resto d'Italia.

A livello nazionale, i virtuosi a tavola, che consumano 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura, rappresentano, infatti, il 9,5 per cento della popolazione, comunque in minoranza rispetto al 49,4 per cento che si ferma ad una o due porzioni

al giorno ed al 38,2 per cento che assume 3-4 porzioni giornaliere. In particolare, meglio dell'Alto Adige ha fatto la vicina provincia di Trento con un'adesione al five a day del 13,5 per cento, distaccandosi così di poco dalla Sardegna, attestata al 13,4 per cento. In testa, la Liguria che con il 16,2 per cento di consumi detiene il record nazionale, mentre ultimo posto in classifica per la Basilicata con una quota del 3,6 per cento, seguita da Calabria (4,4 per cento), Umbria (6,1 per cento) e Campania (6,6 per cento).

Si è constatata poi a livello nazionale una lieve progressiva riduzione dei consumi delle 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura: dal 10,45 per cento del 2008 al 9,42 per cento del 2014. Di pari passo la provincia di Bolzano, dove dal 7,8 per cento di consumi nel 2013 si è passati al 5,9 per cento nel 2014, che ha segnato un ritorno ai valori del biennio 2009-2010, questi ultimi sensibilmente lontani da quelli del 2011 (6,6 per cento) e del 2012 (7,1 per cento).

Tiziana Buono

Piedi sani!

specializzato
su plantari
ortopedici



Ortopedia
Scarpe su misura
Protesi
Adattamento
scarpe



Plantari
Bambini
Business
Sport



**Articoli
riabilitazione**
Bendaggi
Ortesi
Tutori



Scarpe
da bambino
da donna
da uomo

**Finn
Comfort**
Made in Germany



gbo

gbo Gamper Burger Ortopedia
info@gbo.it, www.gbo.it

Via Vintler 5/d, 39100 Bolzano
Tel. & Fax 0471 978236

Via degli Artigiani 24, 39100 Bolzano
Tel. 0471 301796