

Frutta, cambiano i consumi e la dieta peggiora

Dai risultati di uno studio finanziato dalla Commissione Europea – il progetto Idefics – non arrivano segnali incoraggianti sulla dieta dei bambini europei: aumentano quelli che in età scolare hanno stili alimentari poco sani, mentre le variabili socioeconomiche mantengono un ruolo di primo piano, con le famiglie a basso reddito (o monogenitoriali) e immigrati come categorie che patiscono il maggiore disagio.

Tra le cause del fenomeno, il ricorso a cibo spazzatura (che spesso coincide con delle vere e proprie bombe caloriche), la diminuzione del consumo di frutta e verdura, ma anche la diminuzione del reddito e quindi delle spese destinate a palestre e attività fisiche dei bimbi, che in Italia si unisce alla carenza di piste ciclabili e, spesso, anche di spazi verdi.

Il sistema di monitoraggio Agrotec sui consumi di ortofrutta nel 2011 segnala un'ulteriore criticità: rispetto al 2007 e al 2009, i dati del 2011 mostrano una flessione dei consumi di frutta e verdura da parte degli italiani. Se, in base ai dati ufficiali Istat, nel 2003 l'84% dei concittadini consumava frutta e verdura almeno una volta al giorno, la cifra era cresciuta fino al 93% nel 2007, per poi calare però nel 2011 all'82%.

Ma risultano impressionanti anche altri dati: se nel 2007 solo il 6% degli italiani consumava ortofrutta 4-5 volte alla settimana, nel 2011 sono ben l'11% a farlo. E, addirittura, un 7% degli italiani consuma ortofrutta con una frequenza pari a 2-3 volte la settimana (era solo l'1% nel 2007 e nel 2009). Insomma, cresce chi non consuma frutta e verdura tutti i giorni, ma solo 4-5 volte o anche solo 2-3 volte alla settimana. Comportamenti non certo in linea con le più recenti raccomandazioni nutrizionali di consumarne almeno 5 porzioni al giorno.

Un dato positivo però c'è: se nel 2003 a consumare 5 o più porzioni al giorno era solo il 4,5% della popolazione, nel 2007 la percentuale è diventata del 7% e del 9% nel 2011. Sembrerebbe quindi che una parte seppur limitata della popolazione, magari più sensibile ai dettami salutistici, si sia ormai messa in linea con le raccomandazioni dei nutrizionisti.

A consumare ortofrutta, sono in prevalenza le donne (77%) e molto meno gli uomini (23%), mentre nella categoria di persone sotto i 35 anni solo il 20% a farlo, un sintomo che esistono ancora enormi spazi per aumentare la penetrazione commerciale, migliorando la dieta.

In ogni caso, secondo i dati Istat di settembre 2011, le vendite di prodotti alimentari sono aumentate dello 0,7%, mentre quelle di prodotti non alimentari sono scese del 2,5% rispetto a settembre 2010.