

GIORNATA NUTRIZIONE CREA

Frutta, verdura e legumi: diminuiscono i consumi

Frutta, verdura e legumi: in Italia i consumi di questi cibi, importanti per una dieta corretta a tutela della salute, sono ancora troppo bassi e purtroppo sono anche in diminuzione. L'allarme arriva da un'indagine del Crea (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria) in occasione della quinta Giornata della Nutrizione del 15 novembre. «La quantità media di frutta consumata in media ogni giorno è 166 grammi, quella di verdura è 147 grammi e quella di legumi è 9 grammi – ha affermato Emanuele Marconi, direttore del Crea Alimenti e Nutrizione – inferiore rispetto ai dati rilevati nell'indagine precedente Inran Scai 2005-2006. L'apporto energetico medio della popolazione dai 3 ai 74 anni è di 1.933 kcal al giorno derivanti per il 15% da proteine (5% di origine vegetale e 10% di origine animale), per il 42% da carboidrati e per il 34% dai grassi. Ne consegue che

l'aderenza alle nostre Linee Guida resta ancora un obiettivo da raggiungere».

Aumentare il consumo di questi nutrienti tipici della Dieta Mediterranea è reso anche più difficile dai rincari dei prezzi, che certo colpiscono anche altre categorie merceologiche, ma quest'anno, secondo dati Italmercati i prodotti ortofrutticoli autunnali costano il 20% in più del 2022.

—E.Sg.

© RIPRODUZIONE RISERVATA