L’assunzione di frutta e verdura negli adulti negli Stati Uniti nel 2013 secondo il CDC : una criticità da modificare

(commento di Agostino Messineo)

Un interessante report è stato pubblicato sul MMWR del 10 Luglio 2015/64 (26); 709-713 a cura di alcuni ricercatori Usa (Latetia V. Moore, Frances E. Thompson). Esso riporta le statistiche – raccolte attraverso apposite interviste telefoniche (BRFSS) relative al consumo di frutta e verdura nei diversi Stati degli USA, confrontandolo con le raccomandazioni internazionali.

I dati ottenuti si prestano ad alcune indicazioni in tema di prevenzione sia per quanto riguarda l’attuazione di campagne e “policies” di promozione della salute messe in atto dalle strutture pubbliche e private,sia per quanto riguarda piu’ in generale l’orientamento politico generale delle misure di buona condotta alimentare che dovrebbero essere attuate a livello centrale dalle strutture di indirizzo e governance statale per promuovere la salute.

Osservano gli autori in premessa che è ormai assodato come l’assunzione di frutta e verdura aggiunga sostanze nutritive per le diete, riduca il rischio di malattie cardiache, ictus e alcuni tipi di cancro, e aiuti a gestire il peso corporeo se consumato al posto di più alimenti ad alta densità energetica. Gli adulti che si impegnano in <30 minuti di attività fisica moderata al giorno dovrebbero consumare 1,5-2,0 porzioni di frutta e 2-3 porzioni di verdura al giorno. Tuttavia – e questo è un dato interessante - nel periodo 2007-2010, la metà della popolazione totale degli Stati Uniti ha consumato meno di 1 porzione di frutta e meno di 1,5 porzione di verdura al

giorno, in modo che il 76% non ha soddisfatto le raccomandazioni per l'assunzione di frutta, e l'87% non ha soddisfatto le raccomandazioni per l' assunzione di verdura secondo le valutazioni del National Cancer Institute *(Usual dietary intakes: food intakes, US population, 2007–10)* In più, sono state notate sostanziali variazioni tra i diversi Stati (quelli meridionali e meno ricchi hanno minor consumo di frutta) ed anche tra le diverse fasce di reddito e di età (*Grimm KA, Blanck HM 2009)*

Poiché il consumo di frutta e verdura influenza in modo notevole la salute ed è attualmente basso in tutti gli Stati, sono evidentemente necessari - secondo i Ricercatori - sforzi continui per aumentare la domanda e il consumo. E migliorare il consumo di frutta e verdura per gli adulti potrebbe del resto comportare (per evidente effetto educativo) anche un miglioramento dell'assunzione durante l'infanzia. Durante il periodo 2007-2010, il 60% dei bambini ha consumato meno porzioni di frutta di quanto raccomandato, e il 93% ha consumato meno verdure di quanto raccomandato.

Migliori abitudini alimentari in età giovanile potrebbero portare a migliori abitudini successivamente e i luoghi dove i bambini imparano e giocano possono avere un ruolo fondamentale nel migliorare i comportamenti alimentari degli adulti e delle loro famiglie Le scuole possono determinare una migliore accessibilità a frutta e verdura , ma la posizione e la promozione nei negozi di alimentari, ristoranti, cantieri, fabbriche ed istituzioni potrebbe migliorare l'assunzione negli adulti.

Ad esempio, le aziende possono rendere più facile per i dipendenti fare scelte alimentari sane e creare norme sociali che sostengono una sana alimentazione attraverso la creazione di politiche che garantiscano che la frutta e la verdura siano forniti nelle mense e nelle riunioni di lavoro. Anche i servizi sanitari territoriali dovrebbero contribuire a migliorare l'alimentazione nelle scuole, e concorrere a

fornire indicazioni per espandere l'accesso a frutta e verdura e altri scelte alimentari e delle bevande salutari per le persone di tutte le età

I risultati dello studio si basano su segnalazioni telefoniche autoriferite su un numero limitato di domande e pur potendo presentare taluni errori sono indicativi per comportamenti che devono essere modificati (potrebbero esservi errori di misurazione, talune sovrastime di assunzione in alcune popolazioni e sottovalutazione di assunzione in altri, i risultati potrebbero non essere generalizzabili a tutta la popolazione adulta US dato che il sistema di rilevamento BRFSS esclude coloro che vivono in case di cura, strutture di assistenza a lungo termine, installazioni militari, e istituti di correzione, inoltre – ad esempio - le stime non includono succo di frutta non al 100% o patate fritte)

I risultati indicano che meno del 18% degli adulti in ogni Stato ha consumato la quantità consigliata di frutta e meno del 14% ha consumato la quantità raccomandata di verdure. Una maggiore attenzione agli ambienti alimentari in diverse impostazioni, tra cui la custodia dei bambini, le scuole, le comunità, e le fabbriche, potrebbe contribuire a migliorare la assunzione di frutta e verdura, e quindi aiutare a prevenire le malattie croniche.