Brusco calo dei consumi di frutta e verdura nell’ultimo anno

In Italia si stimano circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti obesi o in eccesso di peso, pari al 25,2% della popolazione tra i 3 ed i 17 anni. E’ quanto afferma la Coldiretti nel commentare il **Rapporto realizzato da Unicef, Organizzazione Mondiale della Sanita’ e Lancet**, sulla base dei dati Istat. A pesare sono le abitudini a tavola all’interno dei nuclei familiari con il preoccupante abbandono in Italia dei principi della dieta mediterranea.

Nel 2019 gli italiani nel carrello della spesa hanno tagliato gli acquisti di frutta e verdura che scendono nel 2019 a circa a 8,5 miliardi di chili, in diminuzione del 3% rispetto all’anno precedente, con effetti sulla salute e sulla qualità della vita, secondo l’analisi della Coldiretti su dati CSO. Si è verificato infatti un brusco calo che – sottolinea la **Coldiretti** – ha fatto scendere il consumo individuale sotto la soglia minima di 400 grammi di frutta e verdure fresche per persona, da mangiare in più volte al giorno, raccomandato dal Consiglio dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) per una dieta sana.

> *A provocare il calo – precisa la Coldiretti – è stato il -4% della frutta ed il -2% degli ortaggi nonostante il diffondersi di smoothies, frullati e centrifugati consumati al bar o a casa grazie alle nuove tecnologie. Un dato ancora*

più allarmante – denuncia Coldiretti – se si considera che a consumare meno frutta e verdura sono soprattutto i bambini e gli adolescenti, con quantità che sono addirittura sotto la metà del fabbisogno giornaliero, aumentando così i rischi legati all'obesità e alle malattie ad essa collegate.

Per assicurare una migliore alimentazione ma anche per educare le nuove generazioni è importante – sostiene la Coldiretti – qualificare l'offerta delle mense scolastiche anche con cibi locali a km 0 che valorizzano le realtà produttive locali e garantiscono genuinità e freschezza. La Coldiretti è impegnata nel progetto "Educazione alla **Campagna Amica**" che coinvolge alunni delle scuole elementari e medie in tutta Italia che partecipano a lezioni in programma nelle fattorie didattiche e nei laboratori del gusto organizzati nelle aziende agricole e in classe. L'obiettivo – conclude la Coldiretti – è quello di formare dei consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell'agricoltura con i cibi consumati ogni giorno e fermare il consumo del cibo spazzatura.