

ALIMENTAZIONE Contro l'obesità

Frutta e verdura, il peso del benessere

Le malattie determinate dall'obesità e dal sovrappeso che ormai interessa un bambino italiano su tre, mettono a rischio il primato nazionale di longevità in Europa, con la più alta aspettativa di vita dopo i 65 anni, conquistato grazie soprattutto ad una alimentazione fondata sui principi della dieta mediterranea. È l'allarme scattato nell'OBESITY DAY, che martedì scorso ha visto tutta una serie di iniziative di sensibilizzazione e promozione di corretti stili di vita. Recenti indagini epidemiologiche hanno dimostrato infatti che sovrappeso e obesità sono in progressivo e costante aumento e superano il 40% della popolazione nei paesi industrializzati, favoriscono la comparsa di molte malattie come il diabete, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, l'insufficienza respiratoria, la calcolosi ed anche alcuni tipi di tumore. Per questo l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato già dal 1997 l'obesità "malattia sociale", la cui prevenzione e cura deve far parte in modo imperativo delle politiche sanitarie nazionali. È sempre più importante quindi la necessità di trasferire alle nuove generazioni i principi di una corretta alimentazione, a partire da alimenti importanti come frutta e verdura, compito che si assume ogni settimana proprio questa pagina di BUSSOLA VERDE che vede tutti gli attori della filiera ortofrutticola protagonisti della comunicazione, sia per quel che concerne la qualità dei prodotti, la loro stagionalità, oltre che i prezzi. Frutta e verdura che insieme a pane, pasta, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari garantiscono oggi come oggi agli oltre dieci milioni di italiani over 65 una vita media di 77,4 anni per gli uomini e di 83,6 anni per le donne, nettamente superiore alla media europea. Ma l'abbandono della tradizionale cultura alimentare fondata sulla dieta mediterranea, con un aumento record dei casi di obesità o sovrappeso, che riguardano il 36% dei ragazzi attorno ai dieci anni, il valore più alto tra i Paesi Europei secondo una indagine Merrill Lynch, mette proprio a rischio questo primato oltre che la salute delle giovani generazioni. Ricordiamo che l'allarme lanciato dal Congresso Internazionale sull'Obesità ha messo infatti in evidenza il rischio che "i ragazzi di questa generazione per la prima volta nella storia potrebbero essere i primi ad avere una vita più breve dei propri genitori per colpa delle malattie causate dall'obesità e dal sovrappeso che interessano nel mondo un miliardo di persone, un numero superiore agli 800 milioni che soffrono di denutrizione.

Occorre intervenire nelle case e nelle scuole con una maggiore attenzione ai menu anche delle mense dove deve essere garantita la presenza di cibi sani come i prodotti tradizionali e la frutta e verdura locale che troppo spesso mancano dalle tavole delle giovani generazioni. Un obiettivo che può essere incentivato anche con l'aiuto dei nuovi distributori automatici di frutta e verdura snack, tutti elementi sottolineati soprattutto dal mondo imprenditoriale femminile che in questi giorni proprio a Bologna ha confrontato le possibili strategie: secondo un'indagine di Unioncamere nazionale, in Italia, su un milione di imprese a guida femminile, ben 270 mila (30%) sono nel settore agricolo, dove le donne hanno dimostrato di saper puntare all'innovazione (il 70% ha introdotto metodi e tecnologie innovative) e alla produzioni biologiche ed ecocompatibili, applicate dal 60% delle imprese in rosa, impegnandosi nella multifunzionalità ma anche nella qualità e tipicità dei prodotti, valorizzando il legame con il territorio d'origine. Una indiretta attività di educazione alimentare per creare una cultura di consumo di cibi naturali ed equilibrati, in particolare, frutta e verdura di stagione. E a proposito di stagionalità dei prodotti e della loro qualità, è stato siglato l'accordo interprofessionale per il Kiwi, che ha dirette ripercussioni anche sulla nostra tavola: infatti stabilisce e garantisce parametri di qualità per la sua commercializzazione legati ad esempio al grado zuccherino, e per questo non potrà essere posto in vendita sui nostri mercati nazionali prima del 6 novembre prossimo