Frutta e verdura, consumi in calo in Italia al di sotto dei 400 grammi

frutta-verdura-535x300-d120ab53

Dopo tre anni di crescita, **si inverte la tendenza dei consumi di frutta e verdura che nel 2019 diminuiscono del 3%**, arrivando a 8,5 miliardi di chili. E' quanto emerge da una proiezione della **Coldiretti** sulla base dei dati Cso, presentata in occasione del **Vitamina Day** organizzato nei mercati di Campagna Amica nel pieno del picco dell'influenza, da Roma a Milano, con agrichef, tutor della spesa e nutrizionisti per insegnare agli italiani a difendersi dai malanni di stagione.

Il consumo pro capite, segnala la Coldiretti, è sceso **sotto la soglia minima di 400 grammi di frutta e verdure da mangiare nel corso della giornata**, come raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Un dato ancora più allarmante, se si considera che **a consumare meno frutta e verdura sono soprattutto bambini e 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.

A provocare il calo, precisa la Coldiretti, è stato il 4% della frutta e il 2% degli ortaggi i quali hanno tenuto meglio per il diffondersi di smoothies, frullati e centrifugati. A livello generale **le mele restano il frutto più consumato dagli italiani**, seguite dalle arance, mentre tra gli ortaggi sul podio ci sono patate, pomodori e insalate/indivie.

In controtendenza rispetto al dato generale, la Coldiretti segnala un **aumento degli acquisti direttamente dal produttore e nei mercati contadini**, secondo un'analisi effettuata da Fondazione Campagna Amica nella rete di vendita diretta degli agricoltori. Una scelta dovuta alla garanzia della stagionalità e della maggiore genuinità e freschezza dei prodotti, conclude la Coldiretti, facendo presente che in molti paesi esteri importatori è permesso l'uso di pesticidi vietati in Europa.