Torna la dieta mediterranea: cresce il consumo di frutta e olio

frutta-e-olio-a5b67abf

Dopo sette anni di calo, i consumi alimentari tornano a salire debolmente dello 0,3%, ma con un deciso orientamento a privilegiare cibi salutari. E così sulla tavola degli italiani trona la dieta mediterranea, con un aumento che va dal 4% negli acquisti di frutta al 17% per quelli di olio di oliva passando per il pesce (+5%), gli ortaggi freschi e per la pasta secca (+1%), in netta controtendenza rispetto agli anni della crisi dove si era registrato un drastico crollo. E' quanto emerge dal primo bilancio della Coldiretti sui consumi alimentari degli italiani nel 2015. L'analisi rileva insomma una storica inversione di tendenza dopo anni di tagli progressivi che avevano portato il consumi dei prodotti base della dieta mediterranea su valori da minimo storico.

E' il caso della frutta con i consumi per persona che - rileva la Coldiretti - erano scesi a più di 130 chili all'anno che equivalgono a non più di 360 grammi al giorno, rispetto ai 400 grammi consigliati dall'organizzazione mondiale della Sanità per una buona salute. Nel 2015 invece la spesa degli italiani per gli acquisti di frutta e verdura è tornata a risalire e rappresenta ora il 23% del totale del budget destinato dalle famiglie all'alimentazione per un importo di 99,5 euro per famiglia al mese, la prima voce della spesa degli italiani. Un dato importante poiché pane, pasta, frutta, verdura, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari hanno consentito agli italiani - precisa la Coldiretti - di conquistare fino ad ora record nella longevità: nell'Unione Europea l'Italia si colloca al primo posto con 80,3 anni per gli uomini e al terzo per le donne con 85,2.

In Italia il ritorno della dieta mediterranea è accompagnato da una vera svolta green nel carrello, dal biologico al chilometro zero fino alle denominazioni di origine. Se gli acquisti di prodotti biologici confezionati fanno registrare un incremento record del 20% degli acquisti, sono state quindici milioni le persone che - sottolinea la Coldiretti - hanno scelto prodotti locali a chilometri zero che non devono percorrere lunghe distanza con mezzi di trasporto inquinanti, mentre ad acquistare regolarmente prodotti tipici legati sono ben 2 italiani su tre secondo l'indagine Doxa per Coop.

La dieta mediterranea Made in Italy - continua la Coldiretti - si è però affermata anche all'estero con aumenti che vanno dall'11% per l'ortofrutta al 10 % per l'olio di oliva dal +9% per la pasta al +6% per il vino che ha realizzato il record storico con un preconsuntivo di 5,4 miliardi di fatturato realizzati oltre i confini nazionali, secondo elaborazioni Coldiretti su dati Istat relativi ai primi 10 mesi del 2015. Un andamento - prosegue la Coldiretti - certamente favorito dalle condizioni economiche positive dovute alla ripresa internazionale e ai tassi di cambio favorevoli su mercati importanti come quello statunitense, ma che è la conferma che il mondo ha fame di Made in Italy, anche grazie al successo di Expo. Nel corso del 2015 è del resto stato raggiunto il record storico delle esportazioni - conclude la Coldiretti - pari a circa 36 miliardi di euro (+7%).