

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

UN NUOVO TARGET PER IL CONSUMO DI FRUTTA E VERDURA FRESCA

È stata trovata un'associazione inversa tra la mortalità per tutte le cause e il consumo di almeno sette porzioni di frutta e verdura al giorno. Lo studio, pubblicato sulla rivista *Journal of Epidemiology and Community Health*, è partito dalla raccomandazione dell'ormai lontano 1990 dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, che invitava a consumare almeno 400g di frutta e verdura ogni giorno, cioè circa cinque porzioni, come prevenzione delle malattie cardiovascolari. A partire da quell'anno, molti paesi, tra cui la Gran Bretagna, hanno diffuso raccomandazioni simili. Lo studio si è quindi proposto di verificare la situazione in Inghilterra. Sono stati usati i dati di 65.226 persone, di almeno 35 anni di età, raccolti in modo casuale per l'indagine *Health Surveys for England* tra il 2001 e il 2008. I partecipanti all'indagine sono stati seguiti in media per 7,7 anni di follow-up. Si è osservato che il consumo di frutta e verdura era associato a una diminuzione della mortalità per tutte le cause, della mortalità da cancro e cardiovascolare. I consumi di verdura erano associati a una maggiore protezione, rispetto alla frutta. La frutta congelata o in scatola, al contrario della frutta fresca, era apparentemente associata a un aumento della mortalità.

Fonte:

Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. Oyebode O, Gordon-Dseagu V, Walker A, Mindell JS. J Epidemiol Community Health. 2014 Mar 31. doi: 10.1136/jech-2013-203500. [Epub ahead of print]