Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Frutta e verdura alleate preziose contro l'ipertensione

Lun 07/08/2023 - 11:22

Mangiare regolarmente frutta e verdura può ridurre in modo significativo il rischio di pressione alta e malattie cardiovascolari. Frutta e verdura contengono, infatti, potassio, un minerale che contribuisce alla regolazione della pressione sanguigna, e anche sostanze vegetali secondarie, come per esempio flavonoidi e solfuri, che come dimostrato da recenti studi sono in grado di ridurre la pressione sanguignia.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomandava già nel 1990 di consumare cinque porzioni (almeno 400 grammi) di frutta e verdura fresca al giorno. La DGE (*Deutsche Gesellschaft für Ernährung* , Società tedesca di nutrizione) consiglia attualmente alle persone adulte l'assunzione di 400 grammi di verdura e 250 grammi di frutta al giorno.

Qualche mese fa alcuni ricercatori britannici hanno analizzato i dati raccolti tra il 1975 e il 2015 in merito all'approvigionamento di frutta e verdura e la comparsa dell'ipertensione arteriosa in 159 Paesi, confrontandoli poi con le raccomandazioni di consumo dell'OMS. Dallo studio è emerso che nel periodo di riferimento la media globale di approvigionamento di frutta era aumentata di una porzione pro capite al giorno, e quella di verdura persino di quasi tre porzioni pro capite al giorno – tuttavia con notevoli differenze tra i singoli Paesi e regioni. Secondo i ricercatori, soltanto nella metà dei Paesi analizzati l'offerta di frutta e verdura è stata sufficientemente alta per soddisfare le raccomandazioni di consumo dell'OMS. In Paesi a basso reddito, come ad esempio in Asia meridionale, in Africa e in Europa orientale l'approvvigionamento di frutta e verdura è risultato decisamente inferiore rispetto a quello nei Paesi più ricchi. Le ragioni di ciò sono da ricercare nei costi elevati per l'approvigionamento di frutta e verdura fresca, ma anche nelle maggiori perdite dovute al deterioramento lungo la catena di fornitura.

"Lo studio ha dimostrato inoltre che l'incidenza di persone affette da ipertensione arteriosa era minore nei Paesi in cui era disponibile una maggior quantità di frutta e verdura", riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Nei Paesi in cui l'offerta di frutta e verdura era invece ridotta, è stato possibile riscontrare un elevato rischio di pressione alta e di malattie cardiovascolari nella popolazione". Soprattutto nei Paesi a basso reddito, sostengono i ricercatori, si dovrebbero quindi attuare misure per aumentare l'offerta di frutta e verdura al fine di prevenire lo

sviluppo di malattie cardiovascolari. Una di esse potrebbe essere costituita da incentivi fiscali: in passato alcune organizzazioni per la tutela dei consumatori come ad es. foodwatch avevano già chiesto l'abolizione dell'IVA su frutta e verdura.