



## Un bicchiere di succo di frutta 100% al giorno può incrementare del 51% la media del consumo di frutta e verdura

*Un'analisi comparativa tra vari Stati europei realizzata da AIJN, l'Associazione Europea dei Succhi di Frutta, evidenzia una considerevole differenza nelle linee guida sull'apporto raccomandato di frutta e verdura*

Milano, 25 settembre 2017 – Una recente ricerca comparativa, curata da Tanja Callewaert, esperta di nutrizione dell'European Federation of the Associations of Dieticians, delle linee guida alimentari nazionali europee sul consumo di frutta e verdura ha evidenziato le differenze nelle raccomandazioni fornite da ogni Stato ai propri cittadini. Lo studio ha offerto una visione completa sul modo in cui le autorità nazionali possono aiutare a ridurre il divario nutrizionale: gran parte della popolazione europea, infatti, non consuma nemmeno la metà delle porzioni di frutta e verdura raccomandate. In questa prospettiva, un bicchiere di succo di frutta 100% al giorno può far incrementare l'apporto raccomandato del 51%.

### Messaggi chiave:

- Un bicchiere di succo di frutta 100% al giorno può accrescere l'apporto raccomandato di frutta e verdura del 51%.
- Molte persone in Europa assumono solo il 55% dell'apporto giornaliero di frutta e verdura raccomandato dalle autorità preposte alla salute;
- Veicolare messaggi semplici come “mangia più frutta e verdura” o “bevi 1 bicchiere di succo di frutta al 100% al giorno” può contribuire maggiormente ad aumentarne il consumo.

### Aumentare i livelli di conformità del 51%

Molte persone in Europa assumono solo il 55% dell'apporto giornaliero di frutta e verdura raccomandato dalle autorità preposte alla salute, nonostante le frequenti campagne informative sull'importanza dell'inclusione di questi alimenti in una dieta salutare.<sup>1</sup>: questi i dati emersi da un'analisi della banca dati particolareggiata sui consumi alimentari europei dell'EFSA.<sup>2</sup>

In particolare, AIJN, l'Associazione Europea dei Succhi di Frutta, ha anche evidenziato che in termini di consumi di succhi, gli europei bevano in media 31 ml di succo 100% al giorno, oltre al consumo quotidiano di frutta e verdura.<sup>3</sup> Un consumo che, in media, potrebbe essere significativamente incrementato del 51% aumentando la quantità di succo di frutta 100% fino a 150 ml. “Questo semplice cambio di abitudine può aiutare molte persone a includere nella propria dieta frutta e verdura”, afferma Tanja Callewaert.

Un falso mito, molto diffuso, connesso al consumo dei succhi di frutta, è quello relativo al loro contenuto di zuccheri. A contrario, nei succhi 100%, per legge, non ci sono zuccheri aggiunti: ecco perché molti Paesi sostituiscono questo prodotto a una porzione di frutta.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Food and Agriculture Organization of the United Nations (website), food dietary guidelines; <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>

<sup>2</sup> The EFSA Comprehensive European Food Consumption Database – 2016 (accessed in august 2016) <https://www.efsa.europa.eu/en/food-consumption/comprehensive-database>

<sup>3</sup> AIJN Market Report 2016 <http://viewer.zmags.com/publication/1d1b0aa7#1d1b0aa7/20>

<sup>4</sup> Food and Agriculture Organization of the United Nations (website), food dietary guidelines; <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>



### **Il bisogno di regole chiare e semplici**

I Paesi definiscono le proprie linee guida nutrizionali sulla base delle raccomandazioni fornite dalle autorità internazionali, quali l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), l'Autorità Europea per la Sicurezza Genere alimentare (EFSA) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). L'EFSA ricorda che le autorità nazionali a tutela della salute possono incoraggiare una dieta sana fornendo alle cittadine informazioni e raccomandazioni comprensibili, semplici e facili da ricordare. Il documento comparativo di AIJN evidenzia, infatti, come le linee guida, nazionali siano spesso complesse agli occhi dei consumatori e nei paesi europei differiscono notevolmente per quanto riguarda l'apporto raccomandato di frutta, verdura e succhi di frutta 100%. Nonostante queste differenze, 14 paesi europei su 19 considerano i succhi di frutta 100% equivalenti a una porzione giornaliera di frutta e verdura.

\*\*\*

### **Il ruolo del succo di frutta nelle linee guida alimentari europee**

[Il documento di analisi sulle linee guida alimentari](#) illustra lo scenario europeo sul tema e prende in considerazione le linee guida internazionali ed europee, il modo in cui vengono interpretate dalle diverse regolamentazioni nazionali e il ruolo che detiene in esse il succo di frutta 100%. Si tratta della prima revisione, nata con l'obiettivo di fare chiarezza sulla varietà degli approcci che i Paesi stanno applicando alle proprie linee guida. Il documento fornisce inoltre una panoramica sull'inquadramento del succo di frutta negli schemi dietetici nazionali. Le domande sollevate sono tre: come possiamo colmare il divario tra raccomandazione e consumo? Perché un Paese raccomanda alimenti che invece sono sconsigliati da altri? Quali sono i fattori chiave che promuovono l'elevata conformità alla FBDG (Food-Based Dietary Guidelines)?

#### **I punti salienti del documento sono:**

- **Le raccomandazioni per definire le linee guida alimentari sono generalmente le stesse per le agenzie internazionali ed europee** (FAO, EFSA), tuttavia gli orientamenti nazionali differiscono in modo significativo a livello transnazionale.
- **I messaggi per favorire un'alimentazione sana devono essere concreti e facili da ricordare** (EFSA, 2010), dovrebbero suggerire alimenti non troppo costosi, accessibili e vari, adatti a popolazioni di differenti nazionalità.
- **Le linee guida che richiedono trasformazioni radicali delle abitudini correnti sono meno efficaci di quelle che consigliano di attuare piccoli cambiamenti** dello stile di vita (relazione di consultazione FAO / OMS, EFSA, 2010).
- **Le autorità sanitarie nazionali sono esortate a valutare le linee guida** sia sul contenuto di alimenti consigliati che sui costi ambientali, come quelli per la produzione alimentare, trasformazione, imballaggio, trasporto, stoccaggio e commercializzazione (EFSA 2010).

#### **Panoramica delle linee guida nazionali europee - riferimento a frutta e verdura**

Tutte le linee guida europee esistenti riconoscono l'importanza di mangiare frutta e verdura: ciò che varia è l'interpretazione che è data sulla definizione di questi alimenti. Per esempio:

- La **Norvegia** include le patate nel gruppo della frutta e della verdura (FAO, 2014).
- Il **Belgio** separa la frutta dalla verdura (VIGEZ, 2011).
- La **Grecia** specifica "erbe selvatiche" (FAO, 2016).
- L'**Ungheria** considera anche la frutta e verdura congelate, stufate e secche (FAO, 2016).
- La **Francia** specifica di utilizzare frutta congelata se quella fresca non è disponibile (PNNS 2002).



- **Alcune nazioni** consigliano di incrementare l'assunzione di frutta e verdura senza ulteriori specifiche relative alla qualità o quantità.
- Alcuni Paesi consigliano di mangiare frutta e verdura fresca o cruda, mentre altri raccomandano di variare con cibi in scatola e congelati.
- Alcuni Paesi consigliano di assumere la frutta e la verdura congelata o in scatola in caso di emergenza.
- **Ridurre in purea, spremere e cuocere sono pratiche** che intaccano le caratteristiche degli alimenti: esse sono utilizzate da alcuni Paesi come motivazione per incoraggiare o sconsigliare il consumo di alcuni cibi.
- **La frutta secca** è considerata da parte di alcuni Paesi "cibo discrezionale", a causa del suo contenuto di zuccheri liberi; altri invece la includono nelle linee guida, grazie al contenuto di antiossidanti.

#### **Specifiche criticità relative al succo di frutta nelle linee guida nazionali:**

A seconda del Paese, gli orientamenti nazionali indicano che tra gli 80 e i 300 gr di succo di frutta possono equivalere a una porzione di frutta. In particolare:

- La **Turchia** raccomanda succo di frutta a colazione (Dietary Guidelines for Turkey, 2006).
- La **Georgia** afferma che un bicchiere di succo di frutta 100% equivale a un frutto (FBDG – for Georgia, 2005).
- L'**Estonia** sostiene che il succo 100% abbia un elevato valore nutrizionale (FAO, 2016).
- La **Francia** dichiara che – sebbene non sia completamente equiparabile a un frutto intero - il succo di frutta 100% può contribuire a raggiungere gli obiettivi nutrizionali (PNNS 2002).
- Secondo la **Grecia**, i succhi di frutta hanno gli stessi benefici della frutta intera.
- Le linee guida della **Lettonia** consigliano di bere il succo di agrumi per aumentare l'assorbimento del ferro (FAO, 2016).
- La **Romania** consiglia agli anziani di bere un bicchiere di succo di frutta ogni giorno per migliorare l'apporto nutrizionale di nutrienti (FAO, 2016).
- I **Paesi Bassi** hanno modificato la valutazione del succo 100% da alimento "buono" a "cattivo" nel loro modello nutrizionale 'Wheel of Five' (Voedingscentrum, 2016).
- La **Croazia** ritiene che non vi sia alcun rischio di eccessiva assunzione di frutta e verdura (ad esempio bevendo il succo) a condizione che l'assorbimento totale di energia sia equilibrato (FAO, 2016).

Il documento presenta una visione critica del consumo odierno e delle raccomandazioni riguardo a frutta, succhi di frutta e verdura in Europa. Sebbene non tragga alcuna conclusione, rappresenta un aiuto per comprendere la corrispondenza tra i dati di consumo disponibili e le raccomandazioni delle linee guida su cui presumibilmente si basano.

#### **About Fruit Juice Matters**

Fruit Juice Matters è una campagna paneuropea creata allo scopo di diffondere una ricerca attendibile ed equilibrata sui succhi di frutta per fare in modo che tutti, operatori sanitari, media e pubblico, abbiano informazioni complete sui benefici del succo 100% arancia bevuto con moderazione come parte di uno stile di vita sano.

Per ulteriori informazioni si prega di visitare il sito: <https://fruitjuicematters.it>

#### **AIJN**

AIJN, European Fruit Juice Association, fondata nel 1958, è l'organizzazione che rappresenta il settore dei succhi di frutta in UE e rappresenta sia i trasformatori della materia prima frutta che gli imbottigliatori. È un'organizzazione internazionale no profit sotto legislazione belga. L'AIJN è iscritta al Registro Comune per la Trasparenza del Parlamento Europeo e della Commissione Europea. Il registro è un database online d'informazioni sulle attività di lobbying al quale le aziende devono iscriversi per avere accesso ai funzionari della Commissione Europea e del Parlamento Europeo.

Per ulteriori informazioni si prega di visitare il sito: [www.aijn.org/about](http://www.aijn.org/about)

\*\*\*

Per ulteriori informazioni contattare:

Ufficio stampa Italia - Ketchum

Angela Sirago - [angela.sirago@ketchum.com](mailto:angela.sirago@ketchum.com) - Tel. +39 02 62411987

Claudia Fiorella - [claudia.fiorella@ketchum.com](mailto:claudia.fiorella@ketchum.com) - Tel. +39 02 62411985