

---

## Caldo: Coldiretti, "aumentano del 10% i consumi di frutta per difendersi dall'afa"

"La settimana più bollente ha cambiato i consumi degli italiani con il record della frutta e verdura portata a tavola durante l'anno, che aumenta del 10% rispetto alla settimana precedente, ma un balzo si registra anche per i gelati, la birra e l'acqua che aiutano a combattere la grande afa". Lo stima la Coldiretti in riferimento all'impatto sugli acquisti dell'ondata di grande caldo che ha investito l'Italia sulla base delle indicazioni dei mercati degli agricoltori di Campagna Amica lungo la Penisola. "L'andamento positivo dei consumi oltre che dai cambiamenti climatici è spinto anche dalle preferenze alimentari di giovani e meno giovani che fanno sempre più attenzione al benessere a tavola con la preferenza accordata a cibi freschi, genuini e dietetici - sostiene l'associazione -. A essere apprezzato è il fatto che frutta e verdura sono alimenti che soddisfano molteplici esigenze del corpo: nutrono, dissetano, reintegrano i sali minerali persi con il sudore, riforniscono di vitamine, mantengono in efficienza l'apparato intestinale con il loro apporto di fibre e si oppongono all'azione dei radicali liberi prodotti nell'organismo dall'esposizione al sole, nel modo più naturale ed appetitoso possibile". Coldiretti osserva inoltre che "con gli stili di vita più salutistici si affermano anche nuove modalità di consumo favorite dalla disponibilità di tecnologie casalinghe low cost, dalle centrifughe agli essiccatori che aiutano a far apprezzare cibi salutari anche ai più piccoli, a casa o in spiaggia". "Il risultato – precisa la Coldiretti – è che il 2020, se sarà mantenuto il trend attuale, potrebbe far segnare il record del decennio nei consumi di frutta e verdura con ogni famiglia che ne ha acquistata in media 20 kg al mese".

Filippo Passantino