



«5 al giorno»: dieci anni e ancora in piena freschezza

Berna, 9 novembre 2011. Nel corso degli ultimi dieci anni la campagna «5 al giorno» è molto maturata, senza però nulla perdere della sua freschezza e attualità. In modo convincente mostra come ci si può nutrire in modo sano senza rinunciare al piacere del cibo. Da dieci anni «5 al giorno» si impegna a far sì che ogni cittadino svizzero consumi giornalmente cinque porzioni di verdura e frutta.

In questi giorni la campagna «5 al giorno» festeggia i dieci anni di attività. L'avvio ebbe luogo il 5 novembre 2001, su iniziativa della Lega svizzera contro il cancro, dell'Ufficio federale della sanità pubblica, della Promozione Salute Svizzera e della Società Svizzera di Nutrizione. L'obiettivo della campagna è far crescere il consumo di frutta e verdura in Svizzera.

Una persona che fin dall'inizio della campagna nel 2001 avesse mangiato cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, fino ad oggi avrebbe consumato ben 2,2 tonnellate di prodotti. Se l'intera popolazione svizzera avesse assunto per dieci anni le cinque porzioni consigliate, sarebbero stati consumati oltre 17 milioni di tonnellate di frutta e verdura.

Di fatto però, secondo l'Inchiesta svizzera sulla salute svolta nel 2007, soltanto il 13 per cento della popolazione totale dichiarava di consumare ogni giorno dalle tre alle cinque porzioni di verdura e frutta. Circa 74 per cento dichiarava invece di consumarne solo una porzione al giorno. Un risultato che sprona a migliorare e soprattutto che evidenzia quanto lavoro ci sia ancora da fare per raggiungere l'obiettivo.

Che influsso hanno verdura e frutta sulla nostra salute?

Il Prof. Dr. med. Jakob Passweg, in qualità di medico e Presidente della Lega svizzera contro il cancro, supporta appieno la campagna «5 al giorno»: «Una dieta ricca di frutta e verdura rafforza l'organismo ed è fondamentale per la nostra salute. Numerosi studi hanno dimostrato che mangiare più frutta e verdura riduce il rischio di sviluppare malattie cardiocircolatorie o il diabete. Inoltre un'alimentazione vegetale riduce nettamente il rischio di alcuni tipi di patologie come, ad esempio, il cancro dell'intestino. Ecco perché sia la Lega contro il cancro che io personalmente teniamo molto alla campagna «5 al giorno», sottolinea Jakob Passweg.

Durante i campionati di calcio o sul posto di lavoro – «5 al giorno» non mancano mai

Dal 2001 la campagna «5 al giorno» si è rivolta a persone di ogni fascia di età e di entrambi i sessi con iniziative ed idee originali, come per esempio con il gioco Internet interattivo «Flip the Fruit». Dal 2002 questo gioco è particolarmente apprezzato soprattutto dai giovani uomini tra i 20 e i 30 anni. Uno strumento didattico colorato per le scuole elementari («Pommyversum / Fruttiversum», 2002) motiva invece i bambini a mangiare più frutta e verdura. Il manuale «Sani e in forma a riunioni e conferenze» spiega a sua volta agli adulti come rendere la verdura e la frutta una componente fondamentale dell'alimentazione sul posto di lavoro (2009).

**Una campagna per promuovere il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale di sanità pubblica**



Durante i Campionati europei di calcio del 2008 e i Campionati del mondo del 2010 «5 al giorno» ha fornito ai tifosi utili suggerimenti su spuntini sani. In linea con la «febbre da pallone», per ogni paese partecipante è stata presentata una ricetta per uno snack ricco di vitamine, come valida alternativa a birra e patatine. La completa documentazione sull'iniziativa è disponibile sul sito www.5algiorno.ch.

Un fiore all'occhiello: i libri di ricette di «5 al giorno»

Nel 2007, in collaborazione con neoconsulenti della nutrizione, è stato pubblicato un libro pieno zeppo di colorate e golosissime ricette «5 al giorno». «Junges Gemüse – frische Früchte» regala consigli ed idee per i piatti di tutti i giorni e insegna ai cuochi, dai più abili a quelli improvvisati, tanti modi diversi per integrare verdura e frutta nella dieta quotidiana.

È appena stato indetto un concorso di ricette per un secondo libro: da tutta la Svizzera sono pervenute 220 ricette ricche di verdura e frutta, quindi con basso contenuto di zucchero e grassi. Tra le ricette inviate ne saranno scelte 50 che verranno inserite nel libro di «5 al giorno» la cui pubblicazione in tedesco e francese è prevista per la metà del 2012. Andreas C. «Studi» Studer, il cuoco star della televisione già appassionato sostenitore di «5 al giorno», farà da padrino al nuovo ricettario.

Quali sono le prospettive per il prossimo decennio?

Kerstin Zuk, responsabile della campagna «5 al giorno», è pronta ad affrontare le sfide del futuro: «Siamo sempre alla ricerca di nuovi modi per sensibilizzare i nostri concittadini sull'importanza di aumentare la quota di verdura e frutta nell'alimentazione quotidiana e vogliamo aiutarli a scegliere cibi più sani. Questo mese, ad esempio, sono in atto un concorso e un'iniziativa promozionale presso grandi cinema svizzeri».

Le aziende possono utilizzare il logo «5 al giorno» su prodotti ricchi di verdura e frutta ed aiutare così i consumatori a scegliere prodotti più sani. Oggi tredici licenziatari, organizzazioni partner e sostenitori costituiscono un team vincente per promuovere un maggiore consumo di verdura e frutta. «Il nostro sogno è che in Svizzera nell'arco dei prossimi dieci anni si arrivi a consumare effettivamente pro capite 2,2 quintali di verdura e frutta», conclude Kerstin Zuk.

Troverete tutto ciò che c'è da sapere sulle cinque sane porzioni di frutta e verdura sul sito www.5algiorno.ch.

I licenziatari di «5 al giorno» sono Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), Freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA (www.my-smoothie.com), Narimpex SA (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), SZ take away Marcel Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) e Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

Contatto per la campagna «5 al giorno»

Aline Binggeli, incaricata della comunicazione di «5 al giorno», Lega svizzera contro il cancro, 031 389 92 10, media@5algiorno.ch.

**Una campagna per promuovere il consumo di verdura e frutta
della Lega svizzera contro il cancro e dell'Ufficio federale di sanità pubblica**

Indirizzo di contatto: Lega svizzera contro il cancro, Effingerstrasse 40, Casella postale, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60, www.5algiorno.ch