

Notizia 'In Evidenza' del 26 maggio 2018

## Caldo, Coldiretti: 1 su 4 a dieta per vincere prova costume



Con l'avvio della stagione balneare e l'inizio della prova costume per tornare in forma più di un italiano su quattro (27%) si è messo a dieta. E' quanto emerge dal sondaggio on line del sito [www.coldiretti.it](http://www.coldiretti.it) divulgato nel weekend dedicato alla dieta mediterranea con iniziative anche nei mercati di Campagna Amica con consigli per la spesa e per tornare in forma a tavola lungo tutta la Penisola ([www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)).

L'arrivo del bel tempo in un maggio straordinariamente piovoso ha portato in molti – sottolinea la Coldiretti – a scoprirsi al mare, al lago o nelle aree verdi delle città. E se c'è il 20% degli italiani che – precisa la Coldiretti – è spinto a mettersi a dieta per non correre il rischio di arrivare impreparato all'appuntamento con le vacanze esiste invece un buon 18% che – continua la Coldiretti – afferma di essere già in forma forse anche grazie all'attività fisica svolta durante l'inverno fra palestre, piscine, ma anche corsi da ballo e camminate in campagna e in montagna. Il 35% infine – continua la Coldiretti – non ha invece nessuna intenzione di limitarsi a tavola indipendentemente dal proprio aspetto.

La maggiore attenzione alle scelte alimentari – spiega la Coldiretti – è al centro quest'anno di una positiva inversione di tendenza che ha portato ad un aumento degli italiani in forma fisicamente sulle spiagge, anche se più di 4 su 10 sono ancora in sovrappeso o addirittura obesi.

Una situazione favorita anche dal boom dei prodotti base della dieta mediterranea come la frutta e verdura che oltre ad essere considerati un elisir di lunga vita aiutano a difendersi dal caldo ma anche a raggiungere il sospirato obiettivo della tintarella. Scelte salutiste a tavola che nel 2017 – rileva la Coldiretti - hanno visto un aumento record dei consumi dei prodotti della dieta mediterranea che va dal +7% per il pesce fresco fino alla crescita del 6% per la frutta fresca, che non è stata mai così presente in tavola da inizio secolo.

Una tendenza minacciata però dal clima pazzo che quest'anno ha fatto sparire dagli alberi un frutto su quattro per il crollo dei raccolti in tutta Europa, dalle albicocche alle ciliegie, dalle pesche alle nettarine fino

alle susine. In Italia la Coldiretti stima un raccolto di pesche in calo di oltre il 20% nel mezzogiorno e del 15% al nord e una produzione inferiore rispetto allo scorso anno tra il 10 ed il 30% per le ciliegie ma con pezzature più grandi e migliore qualità. Ridotta anche – precisa la Coldiretti – la disponibilità delle susine mentre ci saranno circa il 20% di albicocche in meno nei frutteti in Emilia-Romagna, Campania, Basilicata, Puglia, Sicilia, Piemonte e Calabria.

In queste condizioni per ottimizzare la spesa e non cadere negli inganni – conclude la Coldiretti - il consiglio è quello di verificare l'origine nazionale, acquistare prodotti locali che non devono subire grandi spostamenti, comprare direttamente dagli agricoltori anche nei mercati di Campagna Amica e non cercare per forza il frutto perfetto perché piccoli problemi estetici non alternano le qualità organolettiche e nutrizionali.

Calabria Economia  
Quotidiano economico online  
[www.calabriaeconomia.it](http://www.calabriaeconomia.it)

26 maggio 2018

<http://www.calabriaeconomia.it/caldo-coldiretti-1-su-4-a-dieta-per/58496/>