

## Promozione dei consumi di frutta e verdura in bambini e adolescenti: quale efficacia, quanta efficacia

*How is childrens' and adolescents' promotion of fruit and vegetables consumption really effective?*

Guglielmo Bonaccorsi

*Dipartimento di Medicina sperimentale e Clinica - Health Services Research Unit*

*Università degli Studi di Firenze*

*Parole chiave:* frutta, verdura, promozione, bambini, adolescenti

### RIASSUNTO

*Obiettivi:* la promozione del consumo di frutta e di verdura, in particolare nelle classi di età precoci, è quasi unanimemente considerata uno dei provvedimenti nutrizionali più validi nella prevenzione di patologie cronico-degenerative dell'età adulta; quali siano gli interventi più efficaci per ottenere un incremento dei consumi vegetofruittariani resta però una materia ancora aperta alla ricerca scientifica.

*Metodi:* disamina delle revisioni di letteratura pubblicate a partire dal 2000 per discriminare quali azioni/interventi di sanità pubblica abbiano dimostrato le prove di efficacia più solide.

*Risultati:* ad oggi, esiste ancora una relativa carenza di studi di alta qualità metodologica che siano in grado di "pesare" quali siano gli interventi più efficaci per incrementare il consumo di frutta e verdura, particolarmente in bambini e adolescenti.

*Conclusioni:* esiste notevole spazio perché policy maker, ricercatori e professionisti della salute lavorino per sviluppare e valutare iniziative volte alla promozione efficace del consumo vegetofruittariano, in particolare in tale fascia di età.

*Key words:* fruits, vegetables, promotion, children, adolescents

### SUMMARY

*Objectives:* the promotion of fruit and vegetable consumption, particularly in the early age groups, is almost unanimously considered among of the most effective nutritional actions in the prevention of chronic degenerative diseases of adulthood, but the most effective, evidence based, interventions to obtain an increase of these foodstuffs still remain a matter of debate.

*Methods:* examination of the main scientific reviews published after 2000 in order to discriminate which actions/public health interventions have shown the best evidence of effectiveness in promoting fruit and veggies consumption.

*Results:* to date, there is still a relative lack of high quality methodological studies that are able to "weigh" which are the most effective interventions to increase fruit and vegetable consumption.

*Conclusions:* there is enough room for policy makers, researchers and health professionals to work together with the aim of developing and evaluating initiatives to promote fruit and veggies consumption, particularly in children and adolescents.