

Apelo ao Consumo Mundial de Frutas e Produtos Hortícolas – (WHO)



Fonte: edbl.drapc.min-agricultura.pt

Uma informação recentemente publicada pela WHO (World Health Organization) e a FAO (Food and Drugs Administration), recomenda como objectivo populacional a ingestão mínima de 400 g diários de **frutas e produtos hortícolas** (excluindo a batata e outros tubérculos), para prevenir doenças crónicas como as cardiovasculares, o câncer, a diabetes ou a obesidade, assim como, para prevenir várias carências de micronutrientes, sobretudo nos países menos desenvolvidos.

A estratégia Mundial da WHO sobre regime alimentar, actividade física e saúde, baseia-se no aumento do consumo de **frutas e produtos hortícolas** como uma das recomendações a ter em conta na elaboração de políticas e directrizes dietéticas nacionais.

Reconhecendo que as provas científicas são cada vez mais numerosas, reflectindo que a ingestão insuficiente de **frutas e produtos hortícolas** é um factor de risco para a ocorrência de várias doenças não transmissíveis, a WHO e a FAO lançaram uma iniciativa que constitui uma das medidas integrada na aplicação da estratégia mundial sobre regime alimentar, actividade física e saúde. O objectivo essencial desta iniciativa é de fortalecer, promover e proteger a saúde num contexto de dieta saudável, orientando a elaboração de medidas sustentáveis a nível comunitário, nacional e mundial, que tomadas em conjunto, levam à redução do risco de doença crónica através do aumento de consumo de **frutas e produtos hortícolas**.

Calcula-se que a ingestão insuficiente de **frutas e produtos hortícolas** cause em todo o Mundo aproximadamente 19 % de cânceres gastrointestinais, 31 % de cardiopatias e 11 % de acidentes vasculares cerebrais.

Fonte: WHO (World Health Organization) – www.who.int