

2 Sintesi liberamente tratta da “James WPT, Nelson M, Ralph A, Leather S; **"Socioeconomic determinants of health: The contribution of nutrition to inequalities in health"**; BMJ 24/05/1997: 314: 154”.

Le persone con un basso livello socioeconomico godono di un peggiore stato di salute ed hanno un'incidenza più elevata di diverse patologie tra cui nati prematuri e di basso peso, malattie cardiache, stroke e alcuni tumori negli adulti. Queste persone presentano, inoltre, molti fattori di rischio, come il fumo, l'inattività fisica, la carenza di allattamento al seno, l'obesità, l'ipertensione ed una dieta carente.

In particolare, riguardo all'alimentazione, le persone con basso reddito consumano più latte intero (piuttosto che latte parzialmente scremato), carne e prodotti carnei, grassi, zucchero e conserve, patate e cereali, mentre mangiano meno verdura fresca, frutta ed altri prodotti ad elevato contenuto di fibre rispetto alle persone di elevato livello socioeconomico. In questo modo, risulta basso il loro apporto di nutrienti, soprattutto di calcio, ferro, magnesio, folati (ed altre vitamine del gruppo B) e di vitamina C. Quando il reddito è veramente basso, infatti, esso limita non solo la capacità di comprare cibi ricchi in nutrienti ma la possibilità di raggiungere i negozi di generi alimentari dove i cibi salutari possono essere acquistati a minor prezzo.

La dieta influenza la salute delle persone socialmente svantaggiate in tutti i periodi della vita, dalla vita fetale (ad esempio, una dieta carente in gravidanza e il fumo portano alla nascita di neonati sottopeso) all'età anziana (ad esempio, la malnutrizione nelle persone anziane riduce la forza fisica, determina una maggiore inattività, indebolisce il sistema immunitario e porta all'osteoporosi; la scarsa visione, la degenerazione maculare e la cataratta sono state associate ad una dieta carente di frutta, verdura ed antiossidanti). Ne consegue dunque che, migliorando la dieta delle persone di basso livello socioeconomico, si potrebbe ottenere un enorme guadagno di salute.