Figura 1. Impatto sulla salute legato ai principali rischi comportamentali (Italia - 2019)

https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/

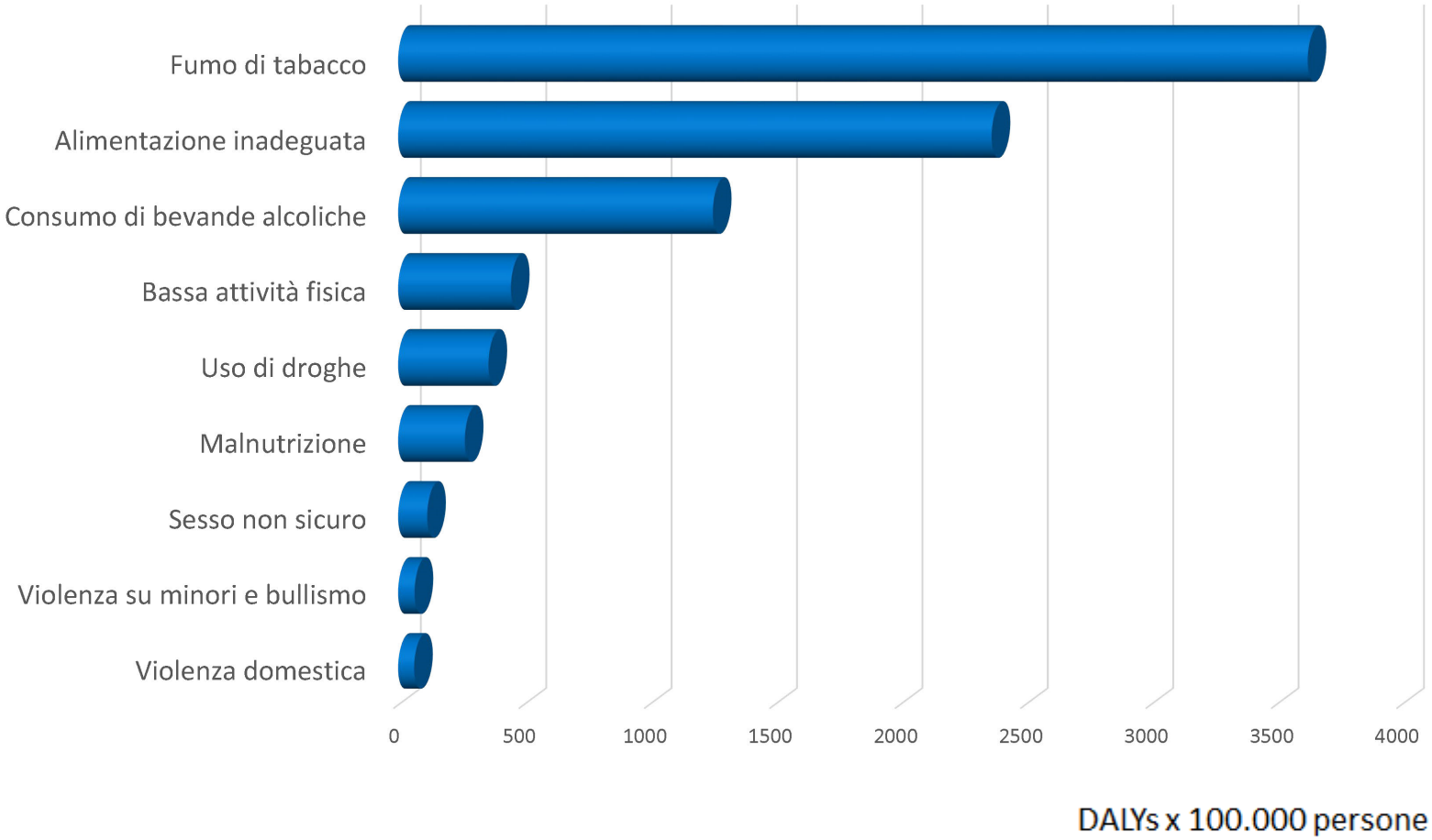

Figura 2. Impatto sulla salute dei 15 fattori di rischio legati alla dieta (Italia – 2019)

https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/

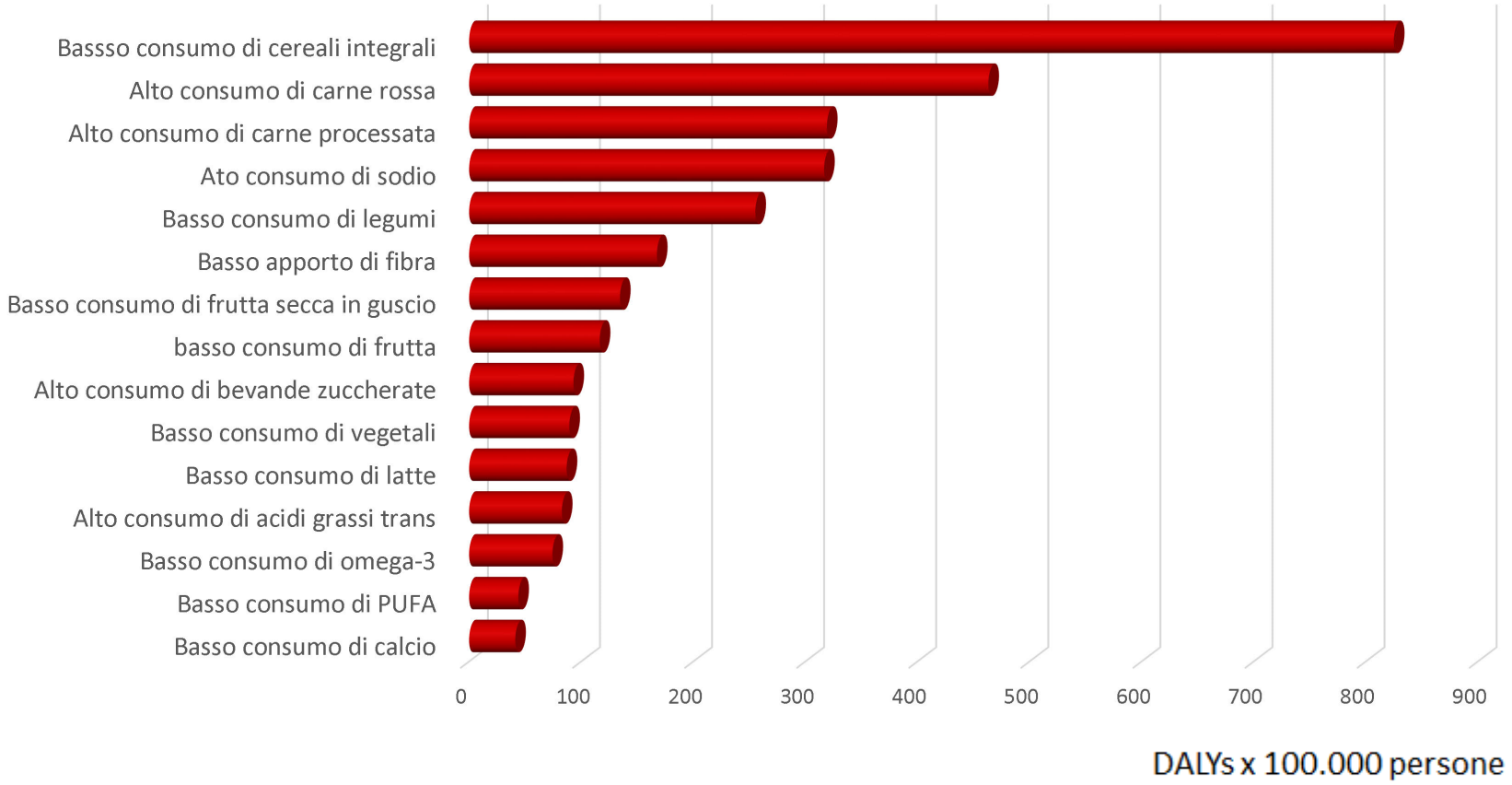

Figura 3. Ranking dei diversi fattori di rischio legati alla dieta nei diversi Paesi europei.
A- Popolazione generale; B- Donne 50-69 anni

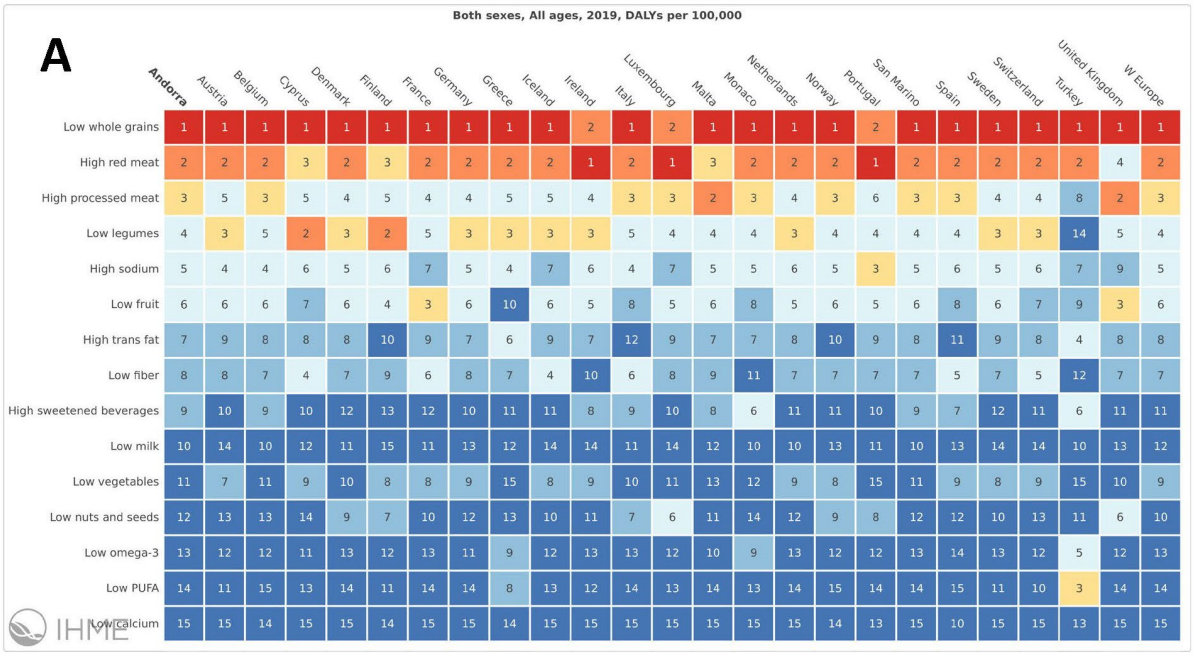

Figura 4. Carico di malattia da sole neoplasie legate alla dieta (Italia – 2019)

https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/

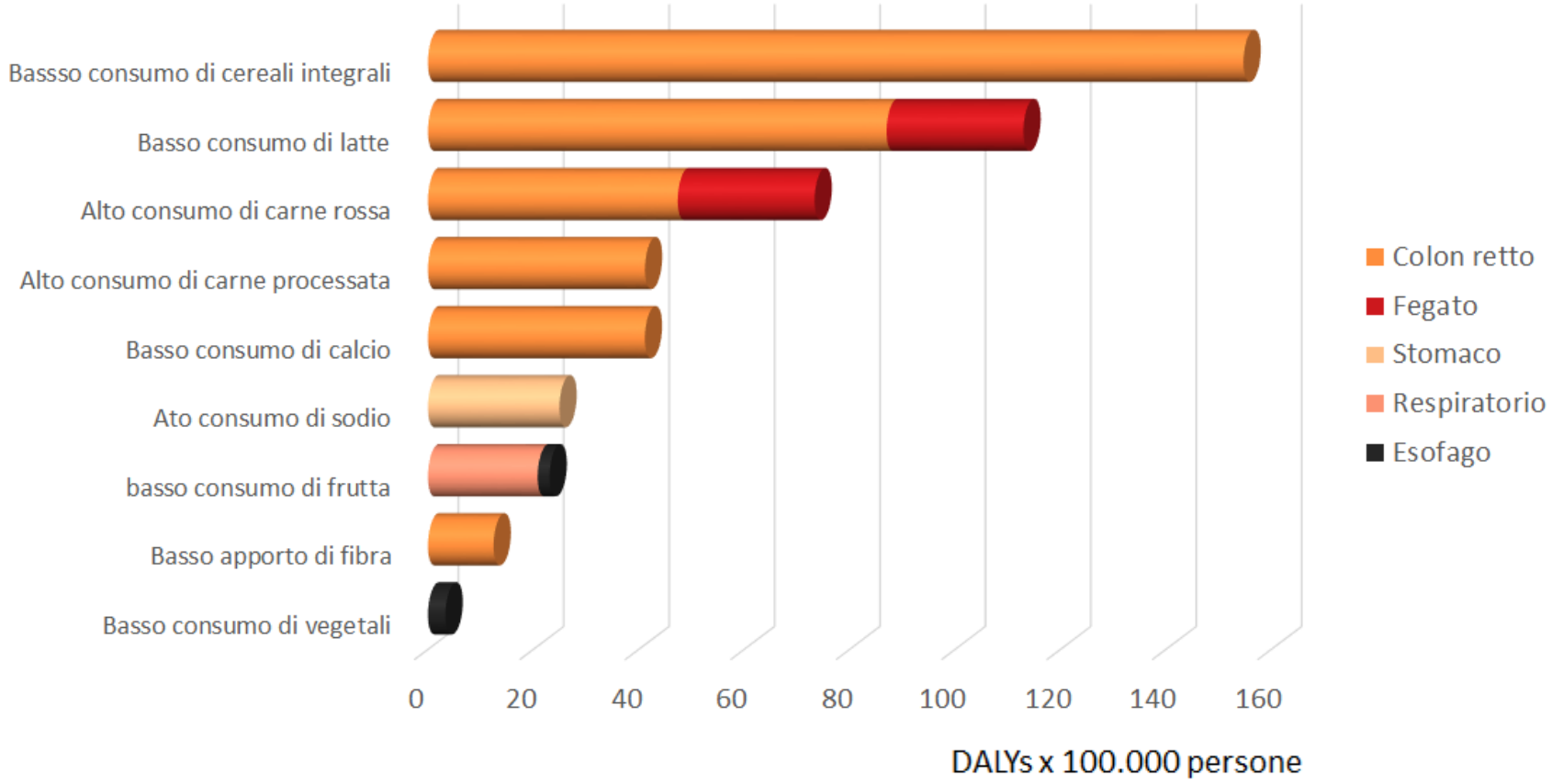

Tabella 1 – Definizione dei livelli di consumo riportati dal GBD study e utilizzati per il calcolo dei DALYs

1	Basso consumo di cereali integrali	Consumo inferiore a 2,5 porzioni al giorno (70 grammi in totale) di cereali integrali da: cereali per la colazione, pane, riso, pasta, biscotti, muffin, tortillas, pancake e altri
2	Alto consumo di carne rossa	Più di una porzione (110 grammi) di carne rossa a settimana (bovino, suino, ovino, caprino)
3	Alto consumo di carne processata	Consumo di qualsiasi quantità di carne processata (include carne conservata tramite affumicatura, salagione, o addizione di conservanti e include bacon, salame, salsicce, prosciutto ecc.)
4	Alto consumo di sodio	Consumo di più di 1 grammo di sodio al giorno
5	Basso consumo di legumi	Consumo di legumi (freschi, secchi, cotti, in scatola) inferiore a 90-100 g
6	Basso consumo di fibra	Apporto inferiore a 30 g di fibra al giorno da qualsiasi fonte (frutta, verdura, cereali e legumi)
7	Basso consumo di frutta secca in guscio	Consumo inferiore a 4 porzioni a settimana (110 g in totale) di frutta secca in guscio o semi oleaginosi. Include burro di arachidi
8	Basso consumo di frutta	Consumo inferiore a 3 porzioni di frutta al giorno (300 grammi circa). Include frutta fresca, cotta, in barattolo, ed essiccata. Esclude succhi di frutta e frutta salata o sciroppata.
9	Alto consumo di bevande zuccherate	Consumo di qualsiasi bevanda con più di 50 kcal di zucchero per porzione (250 ml). Include bevande carbonate, soda, energy drinks, e succhi di frutta e verdura non 100%.
10	Basso consumo di verdura	Consumo di meno di 4 porzioni al giorno (400 grammi in totale) di verdura. Include prodotti freschi, surgelati, in barattolo, o secchi. Include i legumi ma esclude snack salati o zuccherati, succhi e tuberi.
11	Basso consumo di latte	Consumo inferiore a 500 ml al giorno. Include prodotti scremati, parzialmente scremati e interi. Non include bevande vegetali
12	Alto consumo di acidi grassi trans	Consumo di più dello 0,5% delle calorie totali da grassi trans
13	Basso consumo di omega-3	Consumo inferiore a 250 mg di omega-3 a lunga catena del pesce, EPA e DHA. Include prodotti della pesca e supplementi
14	Basso consumo di PUFA	Consumo inferiore al 12% delle calorie giornaliere da acidi grassi poliinsaturi da tutte le fonti, compresi gli oli vegetali
15	Basso consumo di calcio	Apporto di calcio inferiore a 1200 mg al giorno

http://www.healthdata.org/results/gbd_summaries/2019?page=11

TABELLA 2. Media europea dei consumi di 12 gruppi di alimenti (grammi al giorno), TMREL per le associazioni non lineari e stima del consumo ottimale.

Gruppo di alimenti	Media di consumo in Europa	Consumi ottimali per singola patologia (TMREL)						
		Ischemia coronarica	Cancro colorettale	Diabete tipo 2	Stroke	Ottimizzazione	Consumi adeguati (GBD 2017)	TMREL
Cereali raffinati	145	65	N/A	0	0	60	N/A	N/A
Cereali integrali	38	114	224	56	124	120	100–150	125
Verdura	152	412	412	282	194	375	290–430	400d
Frutta	142	173	488	260	488	191	200–300	300
Uova	15	0	0	0	29	0	N/A	N/A
Bevande carbonate	120	0	N/A	0	0	0	0–5	0
Frutta secca in guscio	2	12	20	9	9	11	16–25	20.2
Legumi	15	122	122	122	122	122	50–70	N/A
Carne processata	44	0	0	0	0	0	0–4	0
Carne rossa	53	37	0	0	0	19	18–27	14.3
Prodotti lattiero-caseari	251	283	718a	718	622	355	350–520	N/A
Pesce	26	131	131	0	131	131	N/A	N/A

N/A = dati non disponibili