

# **ASPETTI QUALITATIVI DELL'ALIMENTAZIONE**

*(Fonte : Guadagnare Salute – Dossier Alimentazione – Cap.2)*

## PUNTI CHIAVE

- ① La qualità della dieta
- ① Sedentarietà e scarsa attività fisica
- ① La televisione e i videogiochi
- ① Il setting socio-culturale a rischio di alimentazione scorretta

## IN SINTESI

Esistono abitudini alimentari inadeguate che si instaurano sin dall'infanzia e che spesso vengono mantenute per tutta la vita. Un'alimentazione scorretta insieme a inadeguati livelli di attività fisica può influire, in modo rilevante, sullo sviluppo di sovrappeso e obesità. Soprattutto in età scolare, questi stili di vita non corretti vengono rinforzati da comportamenti non salutari, come l'abuso della televisione e il consumo di alimenti ipercalorici promossi dalla pubblicità.

### La qualità della dieta

Lo squilibrio tra apporto e dispendio energetico che porta il singolo individuo a ingrassare e la diffusione globale di obesità e sovrappeso dipendono sia dalla qualità della dieta sia da abitudini alimentari scorrette (alimenti e bevande a elevato contenuto calorico, livelli inadeguati di nutrienti, alte quantità di zuccheri e grassi saturi).

Un contributo significativo all'aumento del peso dei cittadini europei lo ha dato l'introduzione dei *fast food*. Le porzioni di cibo proposte molto abbondanti (*super-sizing*) e in linea con il principio "molto cibo a poco prezzo", secondo una cultura ossessionata dall'ottenimento del "miglior valore" ("*getting the best value*") rappresentano un rischio per la salute dei cittadini. Le persone sono inconsapevolmente portate all'*iperconsumo passivo* e non si rendono conto di consumare prodotti ad alta densità energetica. Lo stile alimentare promosso da questi luoghi di ristorazione è decisamente diverso da quello caratteristico di molte regioni d'Europa dove è tradizionale la cosiddetta dieta mediterranea, in particolare rispetto al consumo di frutta e di verdura.

Un'altra abitudine alimentare non salutare, ma della quale le persone hanno scarsa consapevolezza, è il consumo fuori pasto di cibi altamente energetici e di bevande zuccherate. Questa modalità elude la normale regolazione biologica dell'appetito e dell'assunzione di cibo, anche perché l'offerta di alimenti e bevande è continua. Quanto alle bevande, anche il consumo sostenuto di bevande alcoliche non rappresenta una scelta alimentare salutare.

Il 97% degli intervistati nel 2010 dal sistema di sorveglianza [Passi](#) dichiara di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno. Tra questi, il 39% riferisce di mangiarne 3-4 porzioni ma solo il 10% aderisce completamente alle raccomandazioni, consumando almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura (*five a day*). Questo traguardo ottimale è raggiunto più frequentemente nelle donne, nella classe di età più elevata (50-69 anni) e nelle persone con un alto livello di istruzione.

Dal rapporto Osservasalute del 2009 emerge che la media nazionale di persone che ha assunto nel 2007 almeno 5 porzioni al giorno di ortaggi, frutta e verdura (definito come indicatore di una corretta alimentazione dall'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, Inran) resta molto bassa, in media intorno al 5,6% (+0,3% rispetto al 2006) e comunque mai superiore al 10% (raggiunto unicamente dalla Provincia autonoma di Trento).

L'85,5% degli italiani dichiara inoltre di consumare almeno una porzione di pane, pasta o riso al giorno. Tra le carni sono preferite, nella misura di "qualche volta la settimana" quelle bianche (79,3%), seguite dalle carni bovine (71,8%), dai salumi e dalla carni di maiale (60,7% e 46,1%). Il consumo di pesce (60,1% in media) mostra un'ampia variabilità regionale (dal 29,5% della Provincia autonoma di Bolzano al 69,6% della Sicilia). La ristorazione collettiva (mensa) e commerciale (ristorante/trattoria) influenzano positivamente lo stile alimentare globale, in quanto nelle Regioni dove è più diffusa l'abitudine di pranzare fuori casa una percentuale più elevata di persone dichiara di raggiungere l'obiettivo delle 5 o più porzioni di ortaggi, frutta e verdura giornaliera. Tra i giovani si registra un *trend* negativo e fortemente crescente del consumo di bevande alcoliche fuori pasto. Sempre nei giovani il consumo di carne è troppo elevato rispetto alle raccomandazioni, mentre quello di pesce è quasi uguale alla metà del consumo medio di carne e derivati.

Dalle interviste dell'indagine Multiscopo dell'Istat "[Aspetti della vita quotidiana. Anno 2009](#)" emerge che nel nostro Paese il pranzo rappresenta il pasto principale della giornata per la maggior parte della popolazione (67,9% delle persone con più di 3 anni di età). Il luogo in cui si consuma il pranzo riflette effettivamente le diverse fasi della vita delle persone. Per i bambini tra 3 e 10 anni è molto frequente mangiare nelle mense scolastiche, mentre gli uomini in età lavorativa sono tra i maggiori fruitori dei servizi di ristorazione fuori casa. Sono invece gli ultra 65enni, la quota maggiore di persone che consuma abitualmente il pranzo in casa.

Nel 2009 la buona abitudine di fare una colazione adeguata si conferma molto diffusa: il 79% della popolazione di 3 anni e più, oltre ad assumere tè o caffè, beve latte e mangia qualcosa mentre il 46,3% beve latte e assume cibo, pur non consumando tè o caffè. Fare una colazione adeguata è più frequente tra le donne (81,8%), i bambini (92,1% tra 3-5 anni e 90,1% tra 6-10 anni) e la popolazione anziana (85,8% tra le persone con 75 anni e più). L'abitudine a fare una colazione adeguata è inoltre più diffusa nel Centro e nel Nord.

Riguardo al consumo dei differenti tipi di alimenti, la dieta nel nostro Paese è largamente basata sul pane, sulla pasta e sul riso anche se, negli ultimi anni, si osserva una riduzione significativa. Nel 2009, l'84,9% della popolazione ha mangiato almeno una volta al giorno questo tipo di cibi. L'81% della popolazione consuma carni bianche almeno qualche volta alla settimana; l'assunzione settimanale di carni bovine e suine riguarda rispettivamente il 71,7% e il 47,9% della popolazione. Nel 2009 il 49,9% degli italiani ha dichiarato di consumare almeno una volta al giorno verdure e la quota di popolazione che consuma ortaggi con questa stessa frequenza si attesta sul 41,7%; i consumatori giornalieri di frutta risultano il 75,4%. I bambini e gli anziani sono i maggiori consumatori di latte: l'80,1% tra i 3 e i 5 anni, il 75,8% tra 6 e 10 anni e il 66,2% tra le persone ultra 75enni. La quasi totalità della popolazione utilizza sia per la cottura che per i condimenti a crudo l'olio d'oliva o i grassi vegetali: il 96,9% per i condimenti e il 95,5% per la cottura. Larga parte della popolazione dai tre anni in su presta attenzione alla quantità di sale e al consumo di cibi salati (64,4%); più di un terzo utilizza sale arricchito di iodio (38,2%). L'attenzione al consumo di sale risulta più diffusa tra le donne e, in generale, tra le persone di 60 anni e più.

Lo stile alimentare femminile si caratterizza maggiormente, rispetto a quello maschile, per una dieta basata sul consumo giornaliero di verdure (il 54,8% rispetto al 44,7% degli uomini), ortaggi (il 45,4% rispetto al 37,7% degli uomini) e frutta (il 78,1% rispetto al 72,5%).

Tra i consumatori giornalieri di verdura, ortaggi o frutta le donne consumano rispetto agli uomini un

numero maggiore di porzioni: il 78,2% delle donne consuma da 2 a 4 porzioni con il 5,6% che arriva a 5 e più; mentre per gli uomini i valori sono rispettivamente 74,7% e 3,9%. Inoltre, le donne consumano maggiormente latte.

Una serie di informazioni importanti viene ancora dal sistema di sorveglianza OKkio alla Salute. Dai [dati raccolti nel 2010](#) è emerso che:

- ▶ un bambino su dieci non fa colazione
- ▶ un bambino su tre fa una colazione non adeguata (ossia sbilanciata in termini di carboidrati e proteine)
- ▶ sette bambini su dieci eccedono nella merenda di metà mattina
- ▶ un bambino su quattro non assume quotidianamente frutta e verdura
- ▶ quasi un bambino su due beve quotidianamente bevande zuccherate e/o gassate.

Il coinvolgimento dei genitori nella promozione di uno stile di vita salutare per le nuove generazioni è fondamentale. Va innanzitutto sottolineata l'importanza del problema e va aumentato il livello di consapevolezza. Risulta infatti, sempre dai dati di OKkio alla Salute che il 36% delle madri di bambini in sovrappeso o obesi, non ritiene che il proprio figlio sia in eccesso ponderale e 2 genitori su 3 di bambini in sovrappeso o obesi sembrano sottovalutare la quantità di cibo assunta dai propri figli. Inoltre, un bambino su cinque pratica sport per non più di un'ora la settimana e circa una madre su due di bambini fisicamente non attivi, ritiene che il proprio figlio svolga un'attività motoria sufficiente.

La sorveglianza [Hbsc](#) fornisce i dati italiani relativi all'alimentazione negli adolescenti. Dall'[indagine 2010](#) emerge che un giovane su quattro tra gli 11 e i 15 anni tende a saltare la prima colazione, mentre solamente il 20% e l'11% consumano rispettivamente la frutta e la verdura più volte al giorno. Inoltre, più del 25% del campione consuma bevande zuccherate e circa il 35% mangia dolci almeno una volta al giorno. Promuovere comportamenti alimentari e stili di vita capaci di contrastare in modo efficace abitudini scorrette, soprattutto nella popolazione più giovane, attuando al contempo gli interventi idonei per informare i genitori del rischio correlato a questi stili di vita, rappresenta pertanto un obiettivo di sanità pubblica prioritario.

### **Sedentarietà e scarsa attività fisica**

Per l'influenza che la sedentarietà e i bassi livelli di attività fisica hanno sul rischio di sovrappeso e obesità si rimanda al dossier "Attività fisica".

### **La televisione e i videogiochi**

Tra i bambini che passano molto tempo davanti alla televisione o giocando ai videogiochi è poco diffusa la pratica quotidiana dell'attività fisica. D'altra parte, la riduzione del tempo trascorso davanti alla televisione generalmente riduce la quantità di cibo assunta e il rischio di obesità.

Dall'indagine 2010 di OKkio alla Salute emerge che quasi un bambino su due abusa di televisione e di videogiochi, comportamento favorito dal fatto che la metà dei bimbi dispone di un televisore in camera propria. Inoltre, il 38% guarda la TV e/o gioca con i videogiochi per 3 o più ore al giorno e solo un bambino su 4 si reca a scuola a piedi o in bicicletta. Una revisione pubblicata su *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* nel 2008 ipotizza peraltro che videogiochi e computer non abbiano la stessa influenza nociva della televisione sullo sviluppo dell'obesità, ma questo aspetto è meritevole di ulteriori approfondimenti.

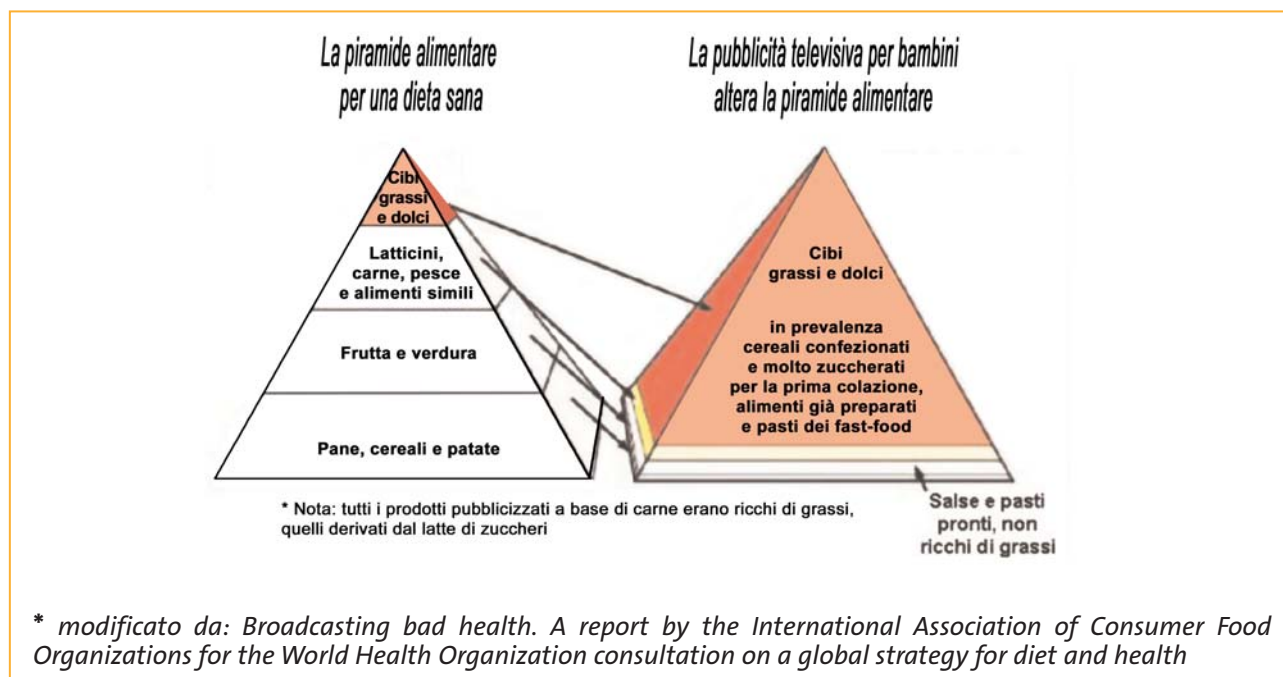
Uno studio statunitense del 2009 ha stabilito, osservando circa 2.000 adolescenti una relazione abbastanza precisa tra le ore trascorse davanti alla televisione e l'alimentazione una volta diventati giova-

ni adulti: chi supera il limite di 5 ore al giorno davanti allo schermo è destinato a diventare, dopo un quinquennio, un adulto con una dieta povera di frutta, verdura e cereali integrali, ma ricca di cibi fritti, ad alto contenuto di grassi, e di bevande zuccherate. Dai dati raccolti non è possibile attribuire una responsabilità agli spot sul cibo “cattivo”, mentre si evidenzia il ruolo educativo e informativo della famiglia.

In ogni caso comportamenti sedentari, come il passare troppo tempo davanti alla televisione, non sono un’abitudine dannosa solo per i più giovani ma riguardano anche gli adulti, per i quali ridurre le ore trascorse davanti al video si è rivelato un intervento efficace. Infatti, una ricerca statunitense su 36 adulti in sovrappeso e obesi (Imc tra 25 e 50 kg/m<sup>2</sup>) ha mostrato che diminuire le ore passate guardando la televisione non aiuta a diminuire il numero delle calorie introdotte durante la giornata, ma aumenta significativamente la spesa energetica favorendo così una riduzione del peso.

Agli interventi contro il sovrappeso e l’obesità si oppongono l’offerta e la pubblicità continua di alimenti calorici e di bevande zuccherine (per i quali sono soprattutto i bambini a rappresentare un “mercato” interessante), abbinata alla difficoltà che le persone incontrano quotidianamente a svolgere un’adeguata attività fisica (vedi figura 3).

**Figura 3. La pubblicità in TV e i consumi alimentari dei bambini**



Le attività promozionali dei produttori di alimenti e bevande fanno affidamento sul messaggio veicolato, ma anche su altri fattori come prezzo e diffusione nei punti vendita. Vi sono prove per affermare che la pubblicità aumenta il consumo di certe categorie di alimenti, così come le scelte tra un marchio e l’altro, con effetti a breve termine anche su bambini molto piccoli. L’esposizione dei bimbi alla pubblicità televisiva di alimenti ad alta densità energetica è associata a una maggiore prevalenza di sovrappeso, mentre il guardare reclame di cibi più salutari è debolmente collegato a una ridotta prevalenza di sovrappeso.

Tra l’altro vengono usate sempre di più nuove forme di promozione che sfuggono al controllo dei genitori: come la promozione su internet (usando giochi interattivi, file scaricabili gratuitamente, *blog* e aree per le *chat*), l’invio di sms ai cellulari dei bambini, la reclame dei prodotti nelle scuole e

negli asili nido e all'interno dei materiali didattici. Inoltre, nuove forme di promozione stanno invadendo le aree pubbliche, come le inserzioni sui video nei trasporti pubblici e i cartelli pubblicitari elettronici interattivi.

### **Il setting socio-culturale a rischio di alimentazione scorretta**

L'alimentazione è uno stile di vita profondamente influenzato dalle caratteristiche della rete sociale e della comunità, nonché dai fattori socio-economici, ambientali e culturali. Le abitudini alimentari non corrette sono associate frequentemente al basso livello socioeconomico delle famiglie, al livello di istruzione, al costo degli alimenti e al marketing pubblicitario. Per esempio, saltare la prima colazione o consumare poca frutta e verdura nell'arco della giornata sono abitudini riscontrate tra i bambini con genitori con un modesto livello d'istruzione e con basso reddito economico.

Uno studio clinico condotto su poco meno di 8.500 bambini statunitensi di 1 mese-5 anni, ha studiato il legame tra il sovrappeso e la cosiddetta *food insecurity*, ovvero il mancato accesso a cibo sufficiente per una vita attiva e sana, riscontrando che crescere in famiglie dove il cibo è presente in tavola in quantità insufficiente comporta un aumento del rischio di sovrappeso. Alla base di questo paradosso ci sono dinamiche legate sia alla quantità sia alla qualità degli alimenti. Da una parte, la mancanza di una quantità certa di cibo sulla tavola quotidiana porta a mangiare più del necessario quando ve ne è disponibilità. In questi contesti familiari, inoltre, i genitori tendono a essere più permissivi verso le abitudini alimentari scorrette.

Inoltre, è stato dimostrato che di fronte a una diminuzione del reddito, si tende a tagliare sulla spesa domestica rinunciando ad alimenti salutari, ma relativamente costosi (pesce fresco, frutta e verdura fresche) a favore di altri più economici con alto contenuto di grassi saturi e sale. A riprova di questa tendenza vi è l'osservazione che nelle aree metropolitane i tassi di obesità variano secondo un criterio socio-economico: più basso è il reddito della popolazione e più alta è la diffusione di sovrappeso e obesità, nonché di stili di vita sedentari. Una prova diretta di questa tendenza è che la crisi sembra non toccare le grandi catene di *fast-food*. Oltre al maggior costo di un'alimentazione corretta sono stati chiamati in causa l'utilizzo del cibo come "forma di conforto" sostitutiva di altre gratificazioni non sostenibili economicamente e la mancanza di tempo per una cura complessiva della persona, che contempla oltre all'alimentazione anche l'attività fisica. In famiglia, l'esempio alimentare ha un peso anche sui comportamenti virtuosi da parte dei figli, per esempio la propensione ad assaggiare un nuovo alimento per imitazione.

Una ricerca finlandese associa inoltre l'educazione genitoriale, le risorse materiali e il contesto socio-economico dell'infanzia all'insorgenza di obesità nella donna.

Per Maggiori informazioni :

[http://learn.snlg.it/file.php/1/GS\\_dossier\\_alimentazione\\_ok.pdf](http://learn.snlg.it/file.php/1/GS_dossier_alimentazione_ok.pdf)