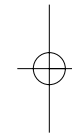
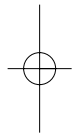




dimmi come mangi ti dirò come cresci



In collaborazione con:



**Centro Interdipartimentale
di Educazione Sanitaria
e Promozione alla Salute**

Università Politecnica
delle Marche



Indice

| | |
|--|-------|
| Premessa | 4 |
| Introduzione | 5-6 |
| Tempo dedicato ai pasti principali | 7 |
| Luoghi di consumo e relazioni sociali | 8-9 |
| Stile alimentare dei ragazzi e loro cibi preferiti | 10 |
| Alimenti abituali | 11-13 |
| Voto ai cibi | 14-15 |
| La Tv e i ragazzi | 16 |
| Dalle preferenze alimentari... alle linee guida per una corretta alimentazione | 17-19 |
| Più cereali, ortaggi e frutta! | 20-21 |
| Fuori pasto dolci e salati: uno sguardo alle etichette | 22 |
| Come ripartire le calorie nell'arco della giornata | 23 |
| Tradizioni e consumi | 24 |
| Manipolazione dei cibi | 25 |
| Spesa alimentare | 25 |
| Conclusioni | 26-29 |
| Bibliografia | 30 |
| Appendice | 31 |



Pubblicazione realizzata nell'ambito del progetto di eccellenza "Consumi alimentari come fonte di identità culturale per le nuove generazioni: promozione delle caratteristiche nutritive dei prodotti di qualità marchigiani" - Legge Regionale N° 37 del 1999, Azione F.

Coordinamento: Pierini Stefano (Coldiretti Marche).

Progettazione: Cittadini Francesco (Coldiretti Marche).

Elaborazione dei dati e redazione dei testi a cura di:

Ferretti Gianna, Bacchetti Tiziana (CIESS, Università Politecnica delle Marche).

Impaginazione: Corus Associati.

Stampa: Stampanova, Jesi



Premessa

Se il filosofo tedesco Feuerbach aveva ragione quando asseriva che “L'uomo è ciò che mangia”, ne aveva altrettanta il francese La Rochefoucauld, nel sottolineare che “Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte”.

In un periodo nel quale modelli importati di vita e di consumo mettono sempre più a rischio la tradizionale “dieta mediterranea”, con il risultato che su una sempre maggiore percentuale di bambini aleggia il pericolo obesità, propagandare e recuperare una corretta alimentazione ha una fondamentale valenza strategica, sia culturale che salutistica. Da un lato, conoscere l'origine e la storia di ciò che si mangia significa conoscere il proprio territorio, le proprie tradizioni, le proprie radici. Dall'altro, fare attenzione a ciò che si mette nel piatto è una delle forme più efficaci di prevenzione dei rischi che minacciano la nostra salute.

Ecco il perché del progetto “Consumi alimentari come fonte di identità culturale per le nuove generazioni”, che Coldiretti Marche ha

promosso in collaborazione con il Centro Interdipartimentale di Educazione Sanitaria e Promozione alla Salute della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Politecnica delle Marche, nell'ambito della nostra grande iniziativa a carattere nazionale “Educazione alla Campagna Amica”. Partendo dal presupposto che i bambini di oggi saranno i consumatori di domani, abbiamo voluto realizzare un monitoraggio delle loro abitudini alimentari mettendo, al contempo, in risalto le caratteristiche nutritive dei vari prodotti.

Numeri e dati che possono servire ai Consumatori, alle Istituzioni e alle Famiglie per riflettere e agire affinché le future generazioni crescano sane e consapevoli dell'inestimabile ricchezza che si racchiude nelle proprie tradizioni, a cominciare da quelle alimentari.

Come Forza Sociale, sentiamo il dovere di dare il nostro contributo.

Giannalberto Luzi
Presidente Coldiretti Marche

Introduzione

Attraverso il cibo che fornisce calorie e sostanze nutritive, l'uomo soddisfa un bisogno biologico che gli consente di espletare le proprie funzioni vitali.

Numerosi studi hanno evidenziato che l'alimentazione e lo stile di vita svolgono un ruolo importante nel mantenimento di quella condizione di benessere psico-fisico che viene solitamente definita dal termine salute. Alimentarsi in modo corretto fin da piccoli significa crescere più sani e prevenire l'insorgenza di numerose malattie, molte delle quali vengono definite “malattie del benessere” come l'obesità, il diabete e le patologie cardiovascolari.

L'insorgenza di queste malattie è in aumento e le Marche sono una delle regioni italiane con la maggiore incidenza di sovrappeso e di obesità sia in età pediatrica che adulta.

La prevenzione dell'obesità pediatrica riveste un ruolo importante perché essa costituisce un fattore di rischio per l'insorgenza di altre malattie come diabete e patologie cardiovascolari, ed anche perché una percentuale elevata di obesi in età pediatrica rimane tale anche in età adulta.

La promozione di uno stile di vita sano e interventi di educazione alimentare finalizzati a correggere le errate abitudini alimentari, rappresentano una delle principali priorità nelle strategie di educazione alla salute come indicato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). La pianificazione di interventi di educazione alimentare e sanitaria, necessita di una base informativa relativa ai comportamenti della popolazione nei loro aspetti quantitativi (consumi in alimenti) e qualitativi (stili di consumo e motivazioni).

Sulla base di queste premesse, il Centro Interdipartimentale di Educazione Sanitaria e Promozione alla Salute (CIESS), della Facoltà di Medicina e Chirurgia di Ancona, che tra i suoi obiettivi si prefigge di promuovere attività scientifiche e scambi culturali nei diversi settori e campi dell'educazione sanitaria, ha accolto l'invito della Federazione Regionale Coldiretti delle Marche a elaborare i risultati dell'indagine “Dimmi come mangi, ti dirò come cresci” del progetto “Educazione alla Campagna Amica”.

Come riassunto in Tabella 1, l'indagine ha coinvolto 7173 studenti.

Il campione preso in considerazione ha riguardato ragazzi tra i 7 e i 13 anni divisi per quattro discriminanti: sesso, età, nucleo familiare e comune di residenza. L'indagine è stata condotta mediante somministrazione di un questionario, costituito da 58 domande, finalizzate a valutare sia aspetti nutrizionali sia aspetti relativi al comportamento e ai consumi alimentari. In passato non sono state svolte indagini sulle abitudini alimentari della popolazione scolastica delle Marche, pertanto i risultati ottenuti nell'ambito dell'iniziativa hanno permesso di ottenere una fotografia dell'attuale situazione sulle abitudini e sui consumi alimentari di un vasto numero di ragazzi della nostra regione.

Si riportano nelle pagine successive i risultati ottenuti sui diversi temi indagati nel questionario (tempo dedicato ai pasti principali, luoghi di consumo, stile alimentare degli scolari, cibi preferiti e tradizioni). I dati sono stati confrontati con quelli ottenuti nello stesso progetto a livello nazionale, e con altri studi condotti di recente sulle abitudini alimentari

Tempo dedicato ai pasti principali (colazione, pranzo, cena)

della popolazione scolastica in altre regioni italiane. Inoltre, allo scopo di studiare quali fattori influenzano le abitudini alimentari degli studenti, sono state studiate le seguenti relazioni:

- a) relazione tra abitudini alimentari e dimensioni del centro abitato;
- b) relazione tra abitudini alimentari e sesso degli scolari;
- c) relazione tra abitudini alimentari ed età degli scolari.

L'opuscolo che verrà diffuso in tutte le scuole che hanno aderito al progetto, oltre a conte-

nere i risultati ottenuti nell'indagine, vuole rappresentare un materiale didattico-educativo e informativo per le famiglie al fine di contribuire a sensibilizzare l'opinione pubblica sulla promozione della salute e la prevenzione delle patologie legate all'alimentazione.

Gianna Ferretti
Centro Interdipartimentale di Educazione Sanitaria e Promozione alla Salute (CIESS)
Facoltà di Medicina e Chirurgia
Università Politecnica delle Marche.

Tabella 1 - Dimensione e composizione del campione

| | |
|------------------------------|------|
| Totale studenti | 7173 |
| Sesso | |
| Maschi | 3686 |
| Femmine | 3487 |
| Età | |
| 7-10 anni | 5624 |
| 11-13 anni | 1549 |
| Comune di residenza | |
| Meno di 10.000 abitanti | 2487 |
| Tra 10.000 e 50.000 abitanti | 3747 |
| Oltre 50.000 abitanti | 939 |

Colazione:

L'analisi delle risposte sul tempo che i ragazzi dedicano ai pasti ha evidenziato che una percentuale elevata (58%) dedica alla colazione circa 5 minuti e il 34% circa 15 minuti.

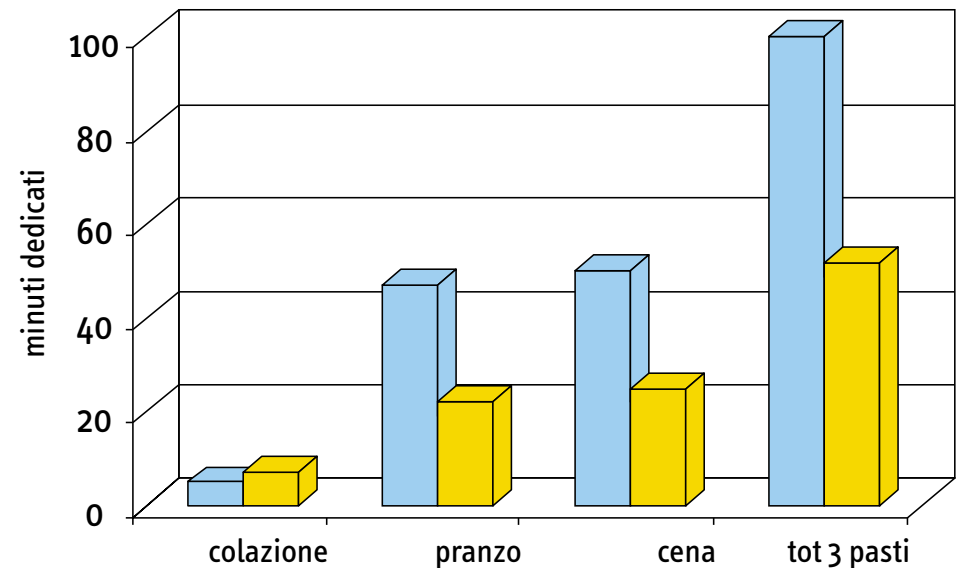
Pranzo e cena:

Circa il 60% dei ragazzi consuma il pranzo in meno di 30 minuti, mentre si scende al 49% per la cena il cui consumo richiede tempi più lunghi (il 42% impiega 60 minuti a cena contro il 34% del pranzo). Il confronto dei tempi

dedicati ai pasti principali nei due sessi, ha evidenziato che una percentuale più elevata di ragazzi, in media, impiega meno di 30 minuti rispetto alle ragazze sia a pranzo (63% vs 57%) che a cena (51% vs 47%).

I dati raccolti nella popolazione scolastica marchigiana sono in accordo con i risultati ottenuti in altre regioni italiane¹ ed indicano che negli ultimi decenni si è verificata una drastica riduzione del tempo che i giovani italiani trascorrono a tavola come illustrato nella Figura 1.

Figura 1 - Modificazioni del tempo dedicato ai pasti principali dai ragazzi (1960 ■; 2000 ■)



Luoghi di consumo e relazioni sociali

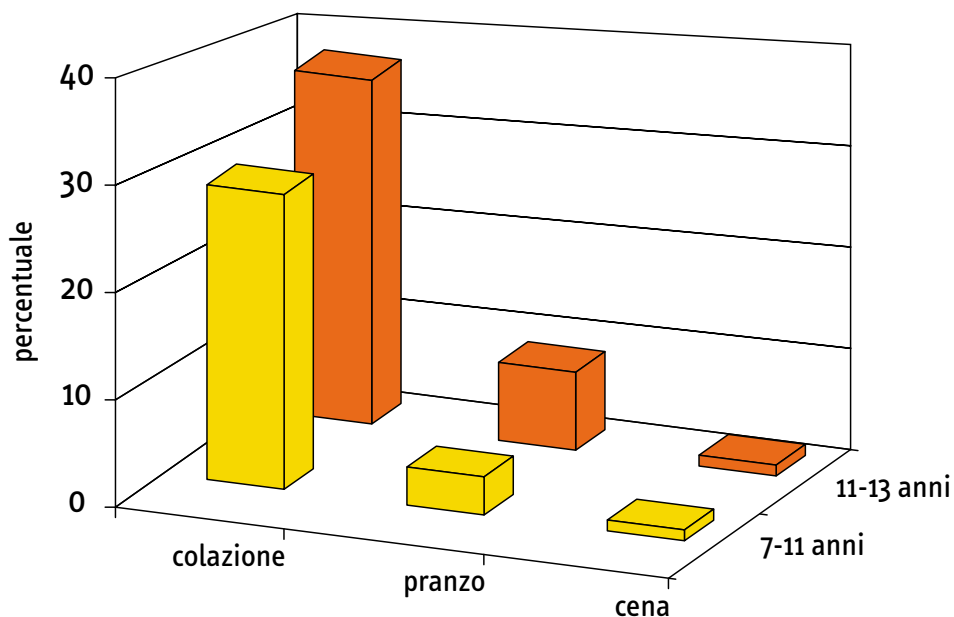
Con chi consumi i pasti principali?

A questa domanda una elevata percentuale di ragazzi (il 36% degli studenti tra 11-13 anni e il 28 % tra 7-11 anni) dichiara di fare colazione da solo (Figura 2).

L'8% dei ragazzi più grandi (11-13 anni) consuma anche il pranzo da solo (Figura 2).

Sulla base delle risposte raccolte, la cena rappresenta il momento in cui tutta la famiglia si ritrova unita, sia nei centri abitati minori che in quelli maggiori.

Figura 2 - Relazione tra età degli studenti e comportamento alimentare: percentuale degli studenti che consuma i pasti da solo.



Con la famiglia mangi spesso fuori casa, in pizzeria o al ristorante?

Le risposte hanno permesso di evidenziare la frequenza (una volta a settimana, una volta al mese, meno di una volta al mese) con cui i ragazzi mangiano fuori casa.

Gli studenti appartenenti alla fascia 11-13 anni hanno fornito la maggior parte delle risposte affermative con frequenza settimanale e mensile.

E' stata stabilita una relazione tra l'abitudine di mangiar fuori casa e le dimensioni del centro abitato, infatti nei comuni con maggior numero di abitanti (>50.000 abitanti) la percentuale dei ragazzi che mangia fuori casa è maggiore (circa il 32% mangia fuori casa una volta a settimana vs il 21% nei centri con numero di abitanti <10.000).



I risultati ottenuti nella popolazione scolastica marchigiana, in accordo con i dati ottenuti nell'indagine a livello nazionale², dimostrano che il cambiamento delle abitudini sociali e il modificarsi dei ritmi lavorativi dei genitori influenza notevolmente il comportamen-

to alimentare e il rapporto tra ragazzi e cibo. Un crescente numero di soggetti, sia in età scolare che adulti, consumano pasti fuori dalle pareti domestiche.

In Italia, attualmente il 35% della spesa alimentare delle famiglie italiane è rivolta ad ambienti extradomestici, e la percentuale è destinata ad aumentare.

I ragazzi pranzano fuori dalle pareti domestiche nelle mense scolastiche e si ha una riduzione del tempo e dei momenti conviviali in cui la famiglia è riunita a tavola.

Nei centri abitati più grandi, è particolarmente diffusa l'abitudine di mangiare fuori casa anche la sera e nei giorni festivi.

Nel complesso quindi emergono cambiamenti nei luoghi e nei tempi di consumo dei pasti da parte dei giovani.

Fino a qualche decennio fa, l'adolescente acquisiva e consolidava le proprie abitudini alimentari all'interno della famiglia che aveva quindi un ruolo importante nell'educazione alimentare dei figli.

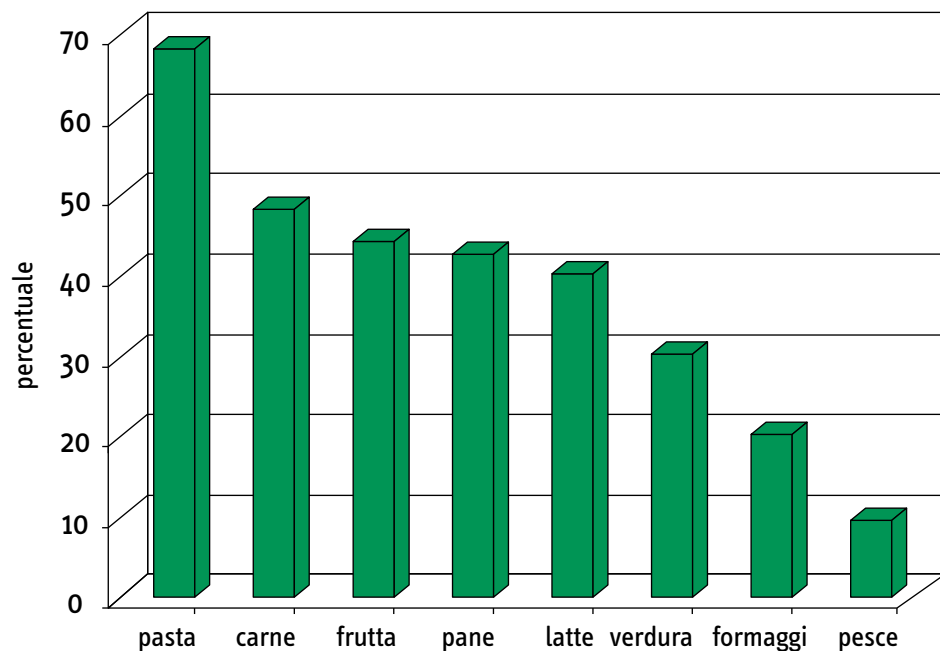
La riduzione del tempo in cui tutta la famiglia si ritrova unita rende sempre più difficile per i genitori controllare cosa e quanto i figli mangiano e gli adolescenti potrebbero avere difficoltà nello scegliere per se stessi pasti nutrienti. Le modificazioni delle abitudini alimentari evidenziano l'importanza della ristorazione scolastica come momento di socializzazione e come occasione per pianificare interventi futuri di educazione alimentare.

Stile alimentare dei ragazzi e loro cibi preferiti

Lo stile e le abitudini alimentari degli scolari marchigiani sono stati esaminati sulla base delle risposte alle domande: "Quali alimenti sono abituali nella tua alimentazione?" e dell'analisi del gradimento dei cibi espresso in voti. I risultati ottenuti sono presentati nelle **Figure 3 e 4**. In particolare sono state prese in esame le classi principali di alimenti (quelli ricchi di proteine, grassi, carboidrati complessi, zuccheri semplici). Un'attenzione particolare è stata rivolta ai dati inerenti la presenza

abituale di alimenti vegetali (frutta e verdure), poiché essi svolgono un ruolo importante nella prevenzione delle "malattie del benessere" (obesità, diabete, patologie cardiovascolari). Inoltre, sono presentati i dati sulla presenza abituale nell'alimentazione, di alimenti come dolci e snacks salati che per la loro composizione chimica e l'elevato apporto calorico, se consumati in eccesso, possono rappresentare un fattore di rischio nell'insorgenza delle malattie sopra citate.

Figura 3 - Alimenti abituali nell'alimentazione dei ragazzi. (I dati sono riportati in ordine decrescente)



Alimenti abituali

Pasta e pane

Come riassunto in **Figura 3**, la pasta e il pane sono alimenti abituali nell'alimentazione con una percentuale del 68% e del 40% degli studenti.

La pasta e il pane rappresentano, una fonte importante di carboidrati complessi.

Questi dati confermano l'attaccamento dei ragazzi ad un piatto come la pasta che rappresenta un simbolo dell'alimentazione italiana.

Lo studio della relazione tra il consumo di pane e le dimensioni dei centri abitati, ha evidenziato che nei centri abitati più grandi (>50.000 abitanti), il pane è consumato meno rispetto ai centri abitati di dimensioni minori (36% vs 42%), un fatto, interessante per valutare il rapporto tra stili di vita e stili alimentari.

Carne, latte, formaggi, pesce

Tra gli alimenti che rappresentano una buona fonte di proteine animali, la carne è presente in percentuale maggiore nell'alimentazione dei ragazzi rispetto alle altre fonti animali (47% carne, 39% latte e 19% formaggi).

Dall'indagine emerge inoltre la minore abitudine al consumo di pesce (9%) rispetto alle altre fonti di proteine (**Figura 3**).

Il consumo di carne aumenta in funzione dell'età, è maggiore nei ragazzi tra 11-13 anni rispetto ai ragazzi di 7-11 anni (53% vs 45%). Al contrario nei ragazzi più grandi il consumo di latte si riduce (33% vs 41%).

Bevande alcoliche

Il vino e la birra sono presenti abitualmente a percentuali molto basse (2%), comunque i maschi gradiscono queste bevande in percentuale maggiore rispetto alle coetanee.

I risultati ottenuti sono da attribuire alla fascia di età degli scolari inclusi nell'indagine.

Frutta e verdura

La frutta fresca è presente abitualmente nell'alimentazione del 41% degli alunni, mentre la verdura è presente ad una percentuale inferiore (29%) (**Figura 3**).

L'abitudine a mangiare prodotti vegetali è influenzata dalle dimensioni del centro abitato: gli studenti che abitano nei centri maggiori consumano in percentuale minore i prodotti vegetali (in particolare la frutta), rispetto agli alunni che vivono in centri abitati più piccoli. Lo studio della relazione tra abitudini alimentari e età degli studenti, ha evidenziato che gli studenti di età maggiore (11-13 anni), consumano meno frutta fresca (36% vs 42%) rispetto ai ragazzi di età compresa tra 7-11 anni. La presenza abituale di alimenti vegetali è maggiore nell'alimentazione delle ragazze rispetto ai coetanei maschi sia per la frutta (43% vs 38%), che per le verdure (34% vs 27%).

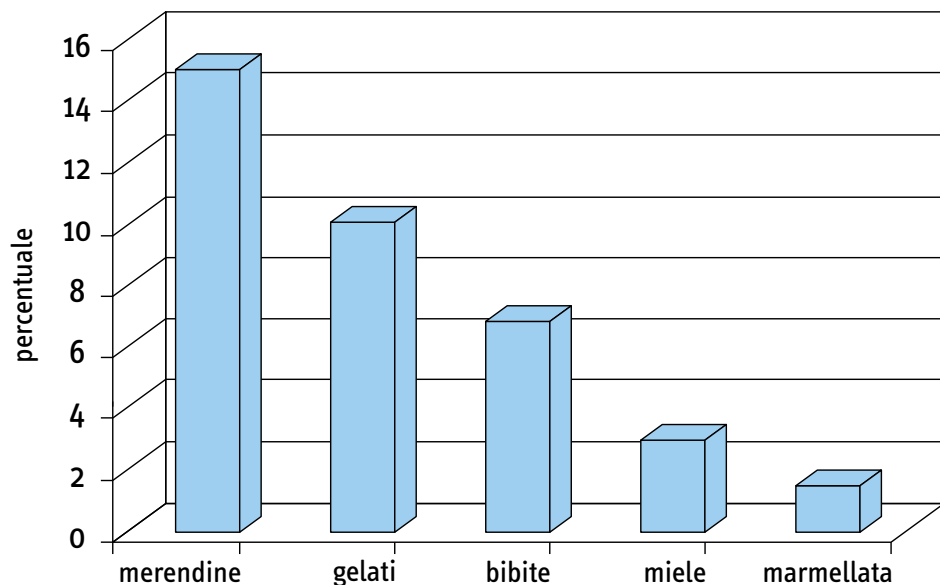
Merendine e gelati

Nell'alimentazione degli studenti sono presenti abitualmente alcuni prodotti dell'indu-

stria alimentare dolciaria come le merendine e i gelati, in percentuali comprese tra il 14% e il 9%. La marmellata e il miele sono presenti in percentuali minori (2% e 1%, **Figura 4**). Il gelato, considerato in passato un cibo estivo, si colloca tra i fuori-pasto più graditi dagli studenti.

Lo studio della relazione tra abitudini alimentari e sesso degli alunni ha evidenziato che, nelle femmine, si osserva una minore abitudine a consumare merendine rispetto ai maschi, a dimostrazione che le ragazze privilegiano alimenti ipocalorici rispetto ai coetanei.

Figura 4 - Alimenti abituali: fonti di zuccheri semplici nell'alimentazione dei ragazzi.

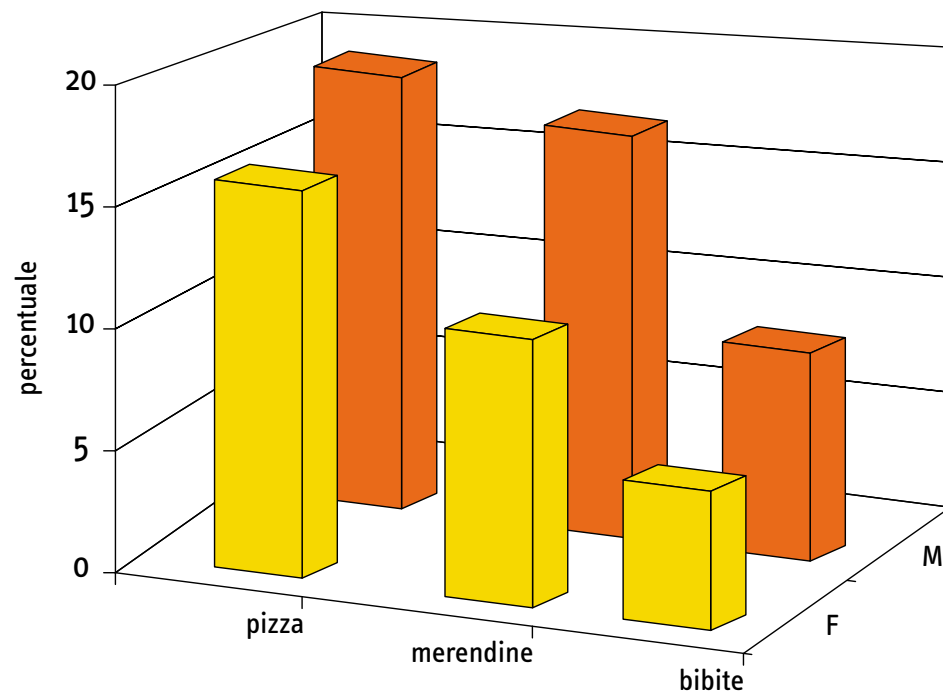


Bibite, pizza e patatine fritte

I ragazzi che abitano nei centri più grandi, consumano bibite in una percentuale lievemente maggiore (7,45 vs 6%) rispetto a coloro che vivono nei centri con un numero di abitanti inferiore a 10.000. La presenza abituale di patatine fritte nell'alimentazione è lievemente maggiore nei centri più grandi (9 vs 7,8%). L'indagine ha dimo-

strato, inoltre, che il consumo di bibite, pizza e merendine, è maggiore nei maschi rispetto alle femmine (**Figura 5**). Sono emerse anche relazioni con l'età degli studenti, infatti, il consumo di bibite è circa il doppio nei ragazzi di età compresa tra 11-13 rispetto ai ragazzi di età compresa tra 7-11 anni (10,8% vs 5,7%). Anche il consumo di pizza aumenta con l'età degli alunni (21% nei ragazzi di 11-13 anni vs 17% nei ragazzi di 7-11 anni).

Figura 5 - Relazione tra sesso degli studenti e preferenze alimentari.



Voto ai cibi

Pizza, gelati e patatine fritte: sono questi i cibi preferiti a cui la maggior parte dei ragazzi assegna un bel 10, sia nei centri abitati di maggiori dimensioni che in quelli più piccoli (Figura 6).

L'indagine ha evidenziato, inoltre, preferenze simili tra maschi e femmine.

Pizza, patatine e gelati, non sono ai primi posti nei consumi abituali dei ragazzi, come mostrato nelle figure precedenti.

Emerge, quindi, la preferenza dei ragazzi per cibi che nel quotidiano non vengono abitualmente proposti in famiglia. Questi dati rappresentano un utile spunto di riflessione ed evidenziano i desideri dei ragazzi e forse anche gli acquisti che possono compiere au-

tonomamente, influenzati dalla pubblicità televisiva.

Gli alimenti che hanno mostrato di essere i meno graditi sono le verdure, sia cotte che crude, e il minestrone.

Tra le fonti di proteine, il pesce risulta poco gradito, ad esso è preferito il tonno in scatola. L'hamburger è più gradito della fettina di carne. Tra le fonti di zuccheri semplici, le bibite, i budini e le creme sono i più apprezzati.

Il miele, che ha una qualità nutrizionale migliore rispetto a questi cibi dolci, è poco gradito ai ragazzi. Tra le bevande, ai primi posti si collocano le bibite, che vengono preferite al latte; agli ultimi posti si trovano il vino e la birra.



Tra i fattori che portano i giovani a gradire alcuni alimenti e all'affermarsi di certe abitudini e preferenze alimentari, un ruolo importante è svolto dalla pubblicità.

La qualità dei cibi consumati dalle popolazioni dei paesi industrializzati è soggetta all'influenza di fattori che trovano la loro origine in logiche commerciali che non sempre tengono conto delle esigenze di una corretta alimentazione.

L'alimentazione dei bambini e degli adolescenti non sfugge a questi meccanismi, anzi per certi aspetti è particolarmente suscettibile all'azione di campagne pubblicitarie che catturano l'attenzione con presentazioni particolarmente gradevoli e fantasiose.

I giovani, infatti, sono particolarmente sensibili ai messaggi pubblicitari e ai modelli di comportamento proposti dall'industria alimentare attraverso i media.

Pubblicità per i cibi e bevande a basso valore nutrizionale sono ormai un luogo comune in televisione.

Una indagine condotta nell'anno scolastico 2000-2001, nel territorio della provincia di Ancona, ha evidenziato una elevata richiesta da parte dei bambini di prodotti pubblicizzati nelle trasmissioni televisive³, è accertato inoltre che i bambini hanno una notevole influenza sulla spesa della famiglia e che frequentemente richiedono i cibi pubblicizzati in televisione.

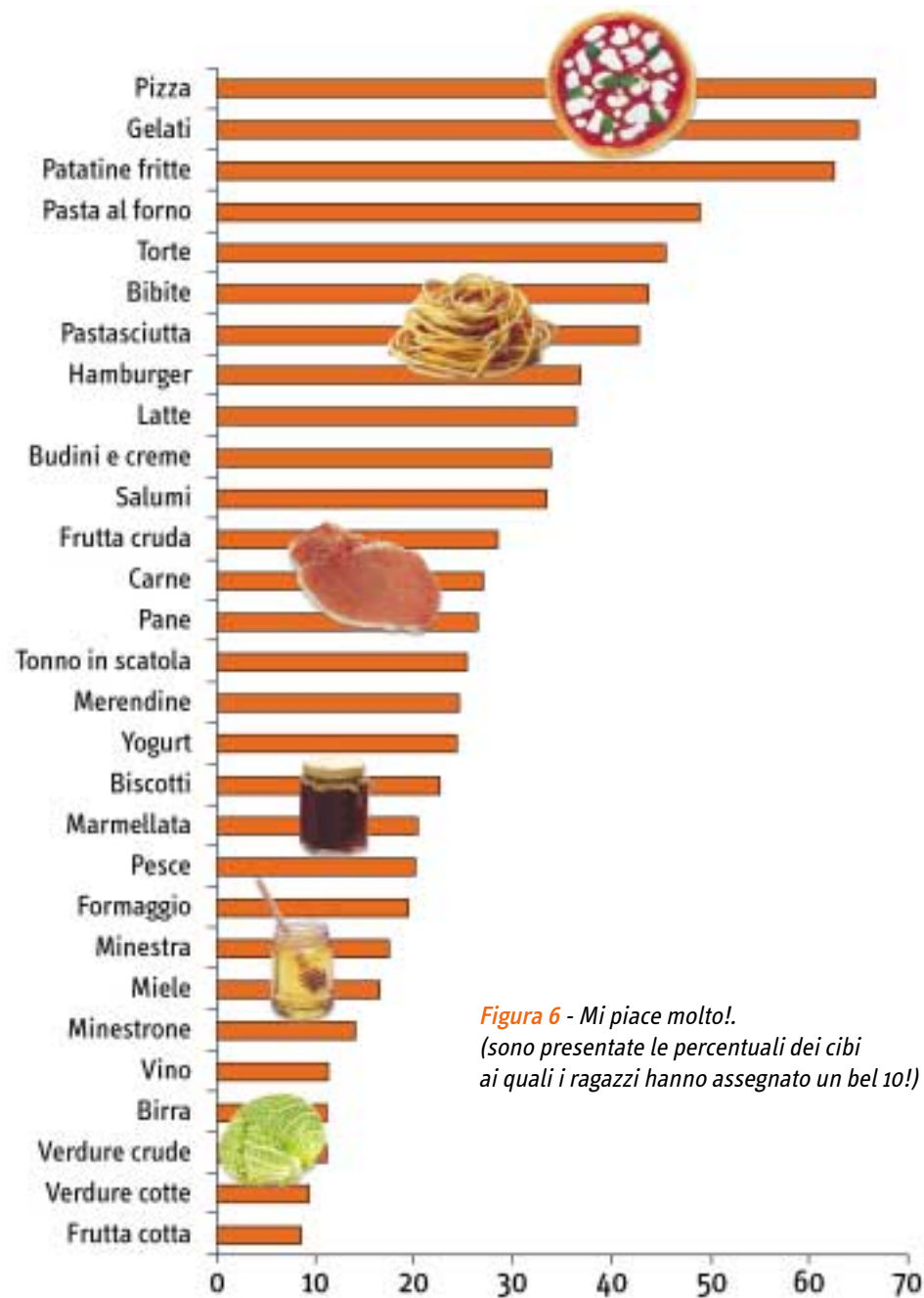


Figura 6 - Mi piace molto!
(sono presentate le percentuali dei cibi ai quali i ragazzi hanno assegnato un bel 10!)

La tv e i ragazzi



Quando guardi la Tv, sei solito mangiucchiare qualcosa?

A questa domanda, il 50% degli intervistati dichiara di avere questa abitudine; i maschi in percentuale maggiore rispetto alle femmine (53% vs 48%).

Inoltre, dall'indagine è emerso che questo comportamento è presente in percentuale maggiore negli scolari di età compresa tra 11-13 anni, rispetto ai ragazzi di età inferiore (58% vs 48%).

Non sono emerse differenze significative in funzione delle dimensioni del centro abitato.

Esiste un legame tra salute e ore trascorse davanti alla TV?

Senza sottovalutare l'enorme influenza che la televisione esercita sullo sviluppo mentale e sulla vita di relazione dei ragazzi, è importante tenere presente che può incidere anche sulla loro salute fisica.

I ragazzi che guardano più televisione conducono una vita sedentaria e l'abitudine a livelli molto bassi di attività fisica è uno dei fattori predisponenti all'obesità. Pertanto l'eccesso di tv, unito al fatto che i ragazzi, seduti davanti allo schermo, amano "sgranocchiare" fuori-pasto come emerso nell'indagine, può risultare dannoso e sbilanciare l'equilibrio calorico giornaliero.

Studi recenti hanno dimostrato che il rischio di diventare obesi negli adolescenti aumenta in media del 2% per ogni ora trascorsa giornalmente davanti al video.

In altre parole, un ragazzo che guarda la televisione per 3 ore al giorno, ha il 6% di probabilità in più di diventare obeso. Per quanto riguarda il comportamento dei ragazzi italiani (tra i 4 e i 14 anni), dati recenti indicano che, in media, passano ogni giorno circa 2 ore e mezza davanti al televisore. Il 18,7% dei ragazzi supera però la media nazionale e guarda la TV per circa 5-6 ore al giorno.

Dalle preferenze alimentari... alle linee guida per una corretta alimentazione

Lo sapevate che nessun alimento è completo? Cioè nessun alimento contiene tutti i nutrienti necessari al corretto funzionamento e sviluppo dell'organismo umano. Il modo più semplice per garantirsi l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte e di combinare opportunamente i diversi alimenti.

In questo modo non solo si soddisfa maggiormente il gusto e si combatte la monotonia dei sapori, ma si evita anche il pericolo di squilibri nutrizionali e di possibili conseguenti squilibri metabolici. La diversificazione delle scelte alimentari assicura una maggiore protezione dello stato di salute, non solo attraverso un più completo apporto di vitamine e di sali minerali, ma anche favorendo una sufficiente ingestione di sostanze naturali (come le fibre, gli antiossidanti e i fitonutrienti), che svolgono funzioni protettive.

Da un punto di vista pratico, la traduzione di queste indicazioni nella dieta di tutti i giorni può essere più facile se si raggruppano i diversi alimenti secondo le loro caratteristiche nutritive principali. Si ottengono così i gruppi di alimenti che ritroviamo anche nella piramide alimentare (Figura 7).

Per realizzare una dieta completa e adeguata, sarà sufficiente fare in modo che nell'alimentazione quotidiana ogni gruppo sia rappresentato, avendo cura anche di variare abitualmente le scelte.

Riflettete sulle vostre scelte e chiedetevi: la vostra alimentazione abituale, rispetta la varietà degli alimenti e le porzioni consigliate?*



Gruppi di alimenti:

Gruppo 1. Carni, pesce, uova

Gruppo 2. Latte e derivati

Gruppo 3. Cereali e tuberi

Gruppo 4. Legumi secchi

Gruppo 5. Grassi da condimento

Gruppo 6. Frutta e verdure ricche in vitamina A

Gruppo 7. Frutta e verdure ricche in Vitamina C

* per la definizione di porzione e quantificazione delle porzioni dei cibi, consultare pag 31 e la tabella 3.

Figura 7 - Una piramide... tra alimenti e salute

Zuccheri

Non eccedere con zucchero, alimenti e bevande dolci durante la giornata, per non superare la quota di zuccheri semplici consentita.

Uova-Carne-Pesce-Legumi

Uova, carne e pesce sono un'ottima fonte di proteine e di altri nutrienti. La carne è ricca di ferro e zinco, il pesce fornisce acidi grassi essenziali. I legumi secchi sono un'eccellente fonte di proteine animali e vegetali.

Per i secondi piatti, si consigliano nell'arco della settimana, le seguenti frequenze di consumo: 3-4 di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Il secondo piatto può essere sostituito, almeno 1-2 volte a settimana, con un piatto unico a base di cereali e legumi.

Frutta e Ortaggi

Per coprire il fabbisogno giornaliero di vitamine e sali minerali e antiossidanti sono necessarie almeno 2 o 3 porzioni di verdura cotta o cruda e 2 porzioni di frutta al giorno.

Gli alimenti di questo gruppo grazie alla grande variabilità di produzione stagionale, consentono le più ampie possibilità di scelta, ed è opportuno che siano sempre presenti in abbondanza a cominciare dalla prima colazione. Le porzioni di frutta si possono consumare anche fuori pasto.



Grassi da condimento

Il consumo degli alimenti di questo gruppo deve essere contenuto poiché i grassi costituiscono una fonte concentrata di energia. Va tenuto presente, comunque, il loro ruolo nell'esaltare i sapori dei cibi e nell'apportare acidi grassi essenziali e vitamine liposolubili. Preferire l'olio extravergine di oliva come condimento. Scegliere da 1-3 porzioni al giorno (una porzione = 10 grammi, circa un cucchiaino raso).

Latte e derivati (formaggi, yogurt)

Il latte e i suoi derivati sono una fonte importante di proteine animali, inoltre, hanno un elevato contenuto di calcio. La quantità consigliata è di 2-3 porzioni al giorno. E' opportuno variare spesso gli alimenti di questo gruppo.

Cereali e tuberi

Circa la metà (50-60%) delle calorie quotidiane deve essere fornita dai carboidrati complessi (come l'amido) che è contenuto nei cereali (grano, orzo, mais, farro) e tuberi (patate). Questi alimenti contengono anche proteine vegetali e fibre.

Sono da preferire i prodotti meno raffinati, in quanto più ricchi di fibre naturali. Questo gruppo di alimenti dovrebbe essere presente almeno in ogni pasto principale.

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta!

I dati sui consumi e sulle preferenze alimentari nella popolazione scolastica marchigiana confermano che l'indice di gradimento delle verdure, soprattutto se cotte, è generalmente basso.

I risultati ottenuti sono in accordo con studi condotti in altre regioni italiane⁴⁻⁵, nei quali è stato evidenziato che il consumo di questi alimenti risulta di molto inferiore rispetto ai livelli raccomandati.

Una delle raccomandazioni formulate nelle linee guida per una sana alimentazione per la popolazione italiana⁶, è quella di incentivare il consumo di tutti gli alimenti di origine vegetale (frutta, verdura) poiché sono una fonte importante di vitamine, sali minerali, fibre e altri composti regolatori (fitonutrienti e antiossidanti).

Per la loro elevata qualità nutrizionale e il basso apporto calorico, frutta e verdure sono una classe di alimenti che svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione di molte patologie umane e, pertanto, occupa un posto importante alla base della piramide alimentare illustrata nelle pagine precedenti (Figura 7).



“Mio figlio non vuole le verdure. Sono importanti per la sua alimentazione?”

L'importanza del consumo di prodotti vegetali (frutta, verdura) nell'alimentazione dei ragazzi e degli adulti è supportata da numerose

evidenze scientifiche. Studi recenti hanno mostrato che lo stato di salute dei ragazzi con un alto consumo di vegetali, è decisamente migliore rispetto a quello dei ragazzi con basso consumo, come dimostrano i maggiori livelli di vitamina A, vitamina E e di vitamina C presenti nel sangue.

Un'alimentazione carente di verdura e di frutta non permette all'organismo di svilupparsi bene quando è giovane e da adulti protegge meno da alcune malattie come obesità, diabete, patologie cardiovascolari e alcuni tipi di tumori.



“Ma quante porzioni dovrei mangiare di frutta e verdura?”

In alcuni stati europei è stata promossa, già da alcuni anni, la campagna di educazione alimentare con lo slogan “Mangia almeno 5 o più porzioni di frutta e verdura al giorno”.

Se non si ha, quindi, l'abitudine di preparare regolarmente e mangiare un contorno di verdura, è bene cominciare a pensare che manca qualcosa nel proprio pasto: qualcosa d'importante.

Attenzione, bisogna mangiarne ogni giorno! Se invece i vegetali sono regolarmente presenti come contorno, chiedetevi se la porzione è “giusta”. Per le verdure a foglia e a crudo, il volume minimo (sul piatto da consumare) sarà pari a quello di un pugno e 1/2: usate come paragone proprio il vostro pugno con le nocche sul piano della tovaglia.

Per quelle cotte la porzione minima servita sarà pari ad un pugno.

Le patate non sono da considerarsi fra le verdure, ma come alternativa a riso, pasta o polenta.

Se non si è abituati a mangiare porzioni come quelle suggerite, incrementarle progressivamente fino al raggiungimento di queste quantità in un paio di mesi.

- Le verdure andrebbero consumate preferibilmente allo stato crudo: se raccolte da poco, infatti, il loro contenuto nutrizionale è migliore.

La cottura riduce notevolmente il contenuto in vitamine e sali minerali.

Per le verdure da cuocere fuori stagione l'ordine di preferenza è per quella surgelata, seguita da quella essiccata o in scatola.

La surgelazione è attualmente il metodo migliore di conservazione delle proprietà nutritive degli alimenti che in partenza, devono essere d'ottima qualità.

- Di particolare interesse è il fatto che le attitudini e le scelte della madre sembrano esercitare un ruolo determinante nell'orientamento dei gusti e delle preferenze dei ragazzi.

Le verdure piacciono di più a quei ragazzi le cui madri gradiscono tali alimenti e sono più attente al valore nutritivo dei cibi.

I ragazzi che mangiano più verdure sembrano operare delle scelte alimentari in grado di garantire l'equilibrio complessivo della loro dieta.

- Anche i legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave e cicerchia) sono una classe importante di alimenti (Figura 7).

Essi sono un'ottima fonte di proteine vegetali e si consiglia di consumarli da 2 a 4 volte alla settimana.

Nella dose di 6 cucchiainate da minestra pronti da mangiare (la metà se di legumi secchi da ammolare), insieme ad un primo piatto di pasta o riso, possono essere considerati delle sane alternative ai comuni secondi piatti e costituiscono un piatto unico e saziante.



“Ma i succhi di frutta possono sostituire la frutta fresca?”

- È più proficuo masticare la frutta e la verdura piuttosto che “berla”: infatti, il contenuto di fibre che influenzano il senso di sazietà dei cibi, nella frutta intera è maggiore rispetto a quella contenuta nei succhi di frutta.

In commercio si trovano molte tipologie di prodotto ed è spesso difficile per il consumatore districarsi fra succhi di frutta, nettari di frutta, bevande a base di frutta.

La prima regola è leggere attentamente l'etichetta e la composizione chimica.

In generale i succhi di frutta hanno caratteristiche che richiamano quelle dei frutti di partenza, benché con contenuto in vitamine ridotto; anche le fibre sono contenute in quantità minore.

In assenza di succhi freschi e fatti al momento, comunque, è sempre meglio bere un succo di frutta piuttosto che un'altra bibita, soprattutto se gassata.

Fuori-pasto dolci e salati: uno sguardo alle etichette

Una delle linee guida per una corretta alimentazione è quella di tenere conto della quantità e della frequenza di consumo di alimenti e bevande dolci durante la giornata, per non superare la quota di zuccheri semplici consentita. Molti fuori-pasto dolci, oltre a contenere una elevata quantità di zuccheri semplici, sono prodotti con una elevata quantità di grassi industriali come i grassi e oli idrogenati, e hanno un elevato apporto calorico. I fuori-pasto, sia dolci che salati, se consumati in eccesso, possono contribuire a squilibri nutrizionali e la loro presenza nell'alimentazione andrebbe limitata, al fine di prevenire un eccessivo apporto di calorie nella giornata. Un consumo eccessivo di alimenti ipercalorici, ricchi di zuccheri semplici e grassi industriali, può costituire un fattore di rischio nell'insorgenza di alcune patologie come obesità e diabete.

Queste malattie, come detto in precedenza, sono in aumento nelle Marche come in altre regioni italiane.

Pertanto, se si ha l'abitudine di consumare merendine, bibite e snacks salati tutti i giorni, è bene cominciare a pensare a delle alternative. Si consiglia, quindi, di non dare ogni giorno ai ragazzi cibi confezionati da portare a scuola, e di scegliere alternative anche per la merenda a casa (frutta fresca, latte, miele).

In molte scuole sono presenti distributori automatici di merendine, patatine fritte e di bibite gassate. I ragazzi che hanno raggiunto una certa autonomia possono comprarsi questi alimenti da soli.

La conoscenza delle etichette nutrizionali, degli ingredienti dei fuori-pasto e delle bibite, può dare un'informazione che aiuti i giovani nella scelta consapevole degli alimenti e delle bevande.

Si riporta un esempio di etichetta di un fuori-pasto da cui emerge un elevato apporto calorico e un lungo elenco di additivi.

Patatine (gusto formaggio):
patate disidratate, grasso vegetale, olio vegetale, farina di granoturco, amido di frumento, maltodestrina, emulsionante: E471, siero di latte in polvere, sale, formaggio in polvere, destrosio, esaltatori di sapidità; glutammato monosodico, olio vegetale parzialmente idrogenato, aromi, latticello in polvere, cipolla in polvere, zucchero, panna disidratata, latte scremato, caseinato di sodio, proteine concentrate di siero di latte, acidificante; acido lattico, esaltatori di sapidità: inosinato disodico e guanilato disodico.

Valore energetico: 538 Kcal / 100 g

Proteine: 5,5 g / 100 g

Carboidrati: 46 g / 100 g

Grassi: 37 g / 100 g (di cui saturi 13 g / 100 g)

Fibre: 4,8 g / 100 g



“Ricorda che nelle etichette gli ingredienti sono elencati in ordine di quantità decrescente. Un lungo elenco di additivi indica che in partenza sono state usate materie prime di scarsa qualità. Maggiore è l'elenco di additivi, minore è la qualità nutrizionale finale del prodotto.”

Come ripartire le calorie nell'arco della giornata

Oltre a curare la qualità e la quantità del cibo, è importante anche distribuirne in modo corretto l'assunzione durante la giornata, come illustrato nella **Figura 8**.

Una buona regola è quella di frazionare i pasti almeno in 5 momenti: prima colazione, pranzo, cena, uno spuntino a metà mattina e una merenda pomeridiana. Spuntini e merende non vanno considerati dei semplici riempitivi in attesa dei pasti principali, ma possono svolgere una funzione nutritiva importante, a condizione che si inquadriano e si armonizzano con la restante dieta, secondo i fabbisogni individuali. La colazione, che è spesso saltata non solo dai ragazzi ma anche dagli adulti, è uno dei pasti principali della giornata, come lo

sono il pranzo e la cena. La prima colazione per i ragazzi va considerata come un vero “minipasto” da consumare senza fretta e dovrebbe rappresentare una fonte di energia di pronta utilizzazione, apportando il 20-25% del fabbisogno energetico giornaliero. Se si prevede uno spuntino a metà mattina, l'apporto calorico può essere ridotto al 15% delle calorie complessive della giornata come riassunto in **Figura 8**. Il resto delle calorie dovrebbe essere ripartito negli altri pasti (35% a pranzo e 30% a cena). La prima colazione dovrebbe contenere un alimento di ogni gruppo come rappresentato nella **Tabella 2**, in cui sono suggerite alcune combinazioni per una corretta colazione, la quale dovrebbe includere alimenti con pochi grassi e molti carboidrati complessi e semplici, oltre alle proteine.

Figura 8 - Ripartizione delle calorie nei pasti principali.

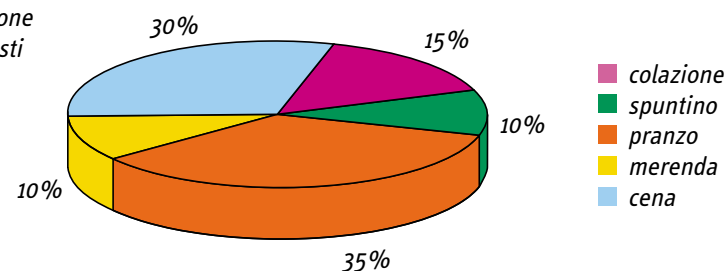


Tabella 2 - Prepariamo una sana e gustosa colazione

| | |
|---|---|
| Alimenti ricchi in proteine Latte, Yogurt, Frullato con latte | Alimenti ricchi in carboidrati semplici Marmellata, Miele |
| Alimenti ricchi in sali minerali e vitamine Frutta fresca, Macedonia di frutta, Spremute e succhi di frutta | Alimenti ricchi in carboidrati complessi Pane, Biscotti, Fette biscottate, Cereali per la prima colazione |

Tradizioni e consumi

I cibi che consumi, di solito cambiano con il mutare delle stagioni?

Il 76.5% dei ragazzi ha risposto in modo affermativo. Una maggiore attenzione alla stagionalità è stata evidenziata dalle ragazze rispetto ai coetanei maschi (78% vs 74%). Nel complesso, il mutare delle stagioni è avvertito in percentuale più elevata dai ragazzi che abitano nei centri con meno di 10.000 abitanti, a testimoniare che gli aspetti ambientali influenzano maggiormente le abitudini alimentari nei centri abitati più piccoli.

Ogni mese dell'anno ha suoi frutti e i suoi ortaggi. La presenza sul mercato degli stessi prodotti, soprattutto di quelli ortofrutticoli, durante tutto l'anno, non ha avuto come conseguenza una maggiore varietà della nostra alimentazione. Il consumo di prodotti vegetali freschi e di stagione andrebbe incentivato poiché la loro composizione chimica, da cui dipende sia la qualità nutrizionale che le qualità organolettiche (colore, sapore), è influenzata dallo stato di maturazione e dai trattamenti post-raccolta. Molti tipi di frutta vengono raccolti acerbi e fatti maturare artificialmente, inoltre subiscono dei trattamenti post-raccolta per prolungare la conservazione. Tali trattamenti possono provocare modificazioni della qualità della frutta con ripercussioni negative sul gusto e sugli aspetti nutrizionali. L'importanza della scelta dei cibi vegetali rispettando il criterio della stagionalità è anche sottolineata nelle linee guida per

una corretta alimentazione⁶, poiché costituisce un fattore positivo, non solo per la salute e per il gusto, ma anche per l'ambiente.

Lo sapevate che i pomodori che maturano nella stagione predestinata dalla natura richiedono una quantità notevolmente minore di consumi energetici rispetto ai pomodori coltivati in serra?

In famiglia consumi talvolta piatti della tradizione locale/regionale?

Il 76% degli alunni ha risposto in modo affermativo, tuttavia è emersa una relazione con le dimensioni dei centri abitati.

Nei centri con un numero di abitanti superiore a 50.000, infatti, si consumano in percentuale minore i prodotti della tradizione (73% vs 78%).

L'inserimento di prodotti locali e della tradizione nell'alimentazione è importante poiché la valorizzazione e la conoscenza dei prodotti della propria terra, sono elementi fondamentali per la salvaguardia della cultura come parte della stessa identità dei consumatori, soprattutto dei più giovani; presentano, inoltre, evidenti ripercussioni sulla qualità del consumo alimentare.

E' stato evidenziato in studi recenti che, negli ultimi anni, si è venuto a creare un lento ma progressivo distacco dalle tradizioni locali soprattutto nelle giovani generazioni, le quali hanno una limitata se non scarsa conoscenza del patrimonio enogastronomico della propria regione.

Manipolazione dei cibi

Ti piace assistere e aiutare nella preparazione dei cibi?

A questa domanda una percentuale elevata di ragazzi (76%) ha risposto affermativamente, con una percentuale più elevata nelle ragazze rispetto ai coetanei maschi (86% vs 68%), evidenziando una divisione dei ruoli tra i due sessi.

Questi dati, in accordo con i risultati ottenuti a livello nazionale², sono un aspetto positivo che è emerso dall'indagine.

Infatti, sebbene un'elevata percentuale di ragazzi consumi i pasti fuori casa, i ragazzi marchigiani, soprattutto le femmine, affermano di gradire il lavoro in cucina.

La cucina del territorio, la cucina familiare, con le ricette tramandate oralmente da madre a figlia, sono un patrimonio da salva-

guardare poiché rischia di disperdersi. Sono molti i piatti della tradizione che non si preparano più in casa e si consumano solo al ristorante, o esclusivamente in certe occasioni festive, perché richiedono molto tempo o non si trovano più gli ingredienti. Il preparare una ricetta insieme in famiglia, o a scuola, rappresenta perciò per i ragazzi un'importante occasione educativa. Il manipolare il cibo diventa non un'attività fine a se stessa, ma il tramite per un processo induttivo che porta il ragazzo ad una conoscenza propria sul cibo, e non ad un'acquisizione di gusto per moda o per sentito dire. La manualità e il contatto con il cibo sono, inoltre, un'esperienza sensoriale e rappresentano l'occasione per promuovere la conoscenza degli ingredienti, della loro storia, di come si manipolano e per affrontare aspetti culturali ad essi legati.

Spesa alimentare

Ti piace accompagnare la mamma/i genitori a far la spesa al negozio/supermercato?

Le risposte affermative vedono prevalentemente le ragazze (84%) e confermano le affermazioni di mantenimento delle tradizionali competenze sociali differenziate per sesso.

È successo di accompagnare i genitori a comprare gli alimenti in campagna?

Le risposte più ricorrenti sono quelle negative (53%), non sono emerse differenze in funzione delle dimensioni del centro abitato e in funzione di altre variabili (sesso,età).

Conclusioni

L'indagine "dimmi come mangi, ti dirò come cresci", condotta nell'anno scolastico 2001-2002, ha studiato per la prima volta l'alimentazione di un elevato numero di ragazzi marchigiani, permettendo di avere una fotografia attuale sulle abitudini e sui consumi alimentari della popolazione scolastica del territorio regionale.

Si riassumono i principali risultati ottenuti e le relazioni che sono state stabilite tra le abitudini alimentari e le dimensioni del centro abitato, sesso ed età dei giovani intervistati.

Relazione tra abitudini alimentari e dimensioni del centro abitato

L'indagine ha messo in evidenza che un'elevata percentuale dei ragazzi mangia fuori casa a pranzo e, soprattutto, nei centri abitati con un numero di abitanti >50.000.

Il consumo abituale di pane e di prodotti vegetali è inferiore nei ragazzi che abitano nei centri abitati maggiori.

Nei centri abitati più grandi, inoltre, si consumano in percentuale minore i prodotti della tradizione e si avverte meno la stagionalità in tavola, a testimoniare che gli aspetti ambientali influenzano maggiormente le abitudini alimentari nei centri abitati più piccoli.

Relazione tra abitudini alimentari e sesso degli scolari

È stato possibile osservare che le femmine preferiscono alimenti di origine vegetale, sia frutta che verdure, e la loro alimentazione cambia con il mutare delle stagioni in una percentuale maggiore rispetto ai coetanei

maschi. Nelle femmine si osserva una minore abitudine a consumare merendine, bibite e pizza rispetto ai maschi.

Nel complesso, quindi, si può affermare che le ragazze privilegiano prodotti a basso apporto calorico nella propria alimentazione. Le differenze emerse nelle abitudini alimentari tra maschi e femmine della popolazione marchigiana, sono in accordo con i risultati ottenuti a livello nazionale² e con studi recenti condotti in altre regioni italiane e in alcuni stati europei.

Il fenomeno, definito sessualizzazione delle scelte alimentari⁷, evidenzia che le ragazze privilegiano cibi semplici e attribuiscono al cibo valori simbolici diversi rispetto ai coetanei maschi.

Altre differenze legate al sesso dei ragazzi sono emerse nell'atteggiamento verso la manipolazione dei cibi, con una percentuale più elevata nelle ragazze che risponde di gradire di più il lavoro in cucina rispetto ai coetanei maschi, evidenziando una divisione dei ruoli tra i due sessi.

Relazione tra abitudini alimentari e età degli scolari

L'indagine ha posto in rilievo differenze nelle abitudini alimentari dei ragazzi in funzione dell'età.

Gli studenti di età maggiore (11-13 anni), consumano meno alimenti vegetali e meno latte, inoltre consumano quasi il doppio di bibite rispetto agli studenti di età compresa tra 7-11 anni.

Anche il consumo di carne aumenta in funzione dell'età.

Le preferenze alimentari

La pasta e la pizza, simboli dell'alimentazione italiana, oltre ad essere presenti abitualmente nell'alimentazione dei ragazzi, sono tra i cibi più graditi, mentre sono di scarso gradimento il pesce e i prodotti vegetali.

I dati ottenuti sono in accordo con studi condotti in altre regioni italiane⁴⁻⁵, in cui è stato evidenziato che i ragazzi italiani consumano circa la metà delle verdure necessarie per un buon equilibrio nutrizionale.

Poiché numerosi studi scientifici suggeriscono che questi alimenti svolgono un ruolo importante nella prevenzione delle patologie del benessere, nell'opuscolo sono state incluse alcune raccomandazioni volte ad incentivare il consumo dei prodotti vegetali non solo tra gli adolescenti ma anche tra gli adulti.

Una recente indagine condotta su un ampio campione di italiani adulti, infatti, ha dimostrato che solo il 12% degli intervistati consuma giornalmente almeno 5 porzioni di frutta e verdura.

I dati raccolti mostrano che tra gli alimenti più graditi dai bambini ci sono alimenti dolci (gelati, bibite) e salati (patatine fritte), come emerso dai voti loro assegnati.

Si sottolinea che molti alimenti di origine industriale, oltre ad essere ricchi di zuccheri semplici, contengono elevate quantità di grassi saturi e di grassi idrogenati e hanno un elevato apporto calorico, oltre a contenere anche degli additivi. Poiché un consumo eccessivo di questi alimenti, per il loro elevato apporto in calorie, può costituire un fattore di

rischio nell'insorgenza delle patologie definite del benessere (obesità, diabete), si auspica che vengano promossi interventi di educazione alimentare finalizzati a far comprendere ai giovani e ai loro genitori che il consumo eccessivo di questi alimenti, rispetto ai propri fabbisogni, può essere dannoso.

Dato che molti giovani durante i pasti sono soli in casa o si trovano ad occuparsi anche dei fratelli o delle sorelle più piccole, tali interventi dovrebbero essere finalizzati a insegnare loro l'importanza di un'alimentazione corretta nel mantenimento della salute, come scegliere cibi genuini e nutrienti a casa e nei supermercati e ad essere consumatori attenti e consapevoli.

Si sottolinea l'importanza di insegnare ai bambini e agli adolescenti a saper leggere le etichette dei cibi e a riconoscere pubblicità ingannevoli, affinché i loro acquisti siano consapevoli e si presti una maggiore attenzione alla qualità e all'origine delle materie prime.

Stili di consumo e territorio

La comparazione dei dati ottenuti sulla popolazione scolastica marchigiana con i risultati della stessa indagine della Coldiretti a livello nazionale², ha evidenziato che sotto molti aspetti, le abitudini e i consumi alimentari non si differenziano da quelli dei ragazzi di altre regioni italiane.

Un aspetto negativo emerso in maniera decisa riguarda il tempo che i ragazzi dedicano ai pasti: in accordo con altre indagini⁷, un'elevata percentuale fa la colazione in fretta e impiega meno di cinque minuti.

Poiché la colazione è uno dei pasti principali della giornata, nell'opuscolo sono stati inclusi alcuni suggerimenti su come ripartire correttamente le calorie giornaliere sia nella colazione che negli altri pasti principali.

I dati indicano che negli ultimi anni si sono diffusi modelli di consumo simili al resto d'Italia.

Tali modelli sono probabilmente da mettere in relazione con i mutamenti socio-economici intervenuti nella Regione.

Nelle Marche un'elevata percentuale di territorio regionale è destinata all'agricoltura, tuttavia l'occupazione agricola, che negli anni Sessanta rappresentava il 33% del totale degli occupati, è notevolmente diminuita anche qui negli ultimi decenni, e attualmente è al 6%, livello simile a quello di altre regioni italiane.

Con lo spopolamento delle campagne verso i centri urbani, sono cambiate le modalità e le tipologie di acquisto, si sono sviluppate le attività terziarie e i pubblici servizi.

Il modificarsi del tessuto socio-economico ha influenzato sensibilmente gli stili di vita e i consumi alimentari.

Soprattutto tra i più giovani ci si sta avvicinando a modelli di consumo simili a quelle delle regioni più industrializzate, come hanno evidenziato le risposte sulle preferenze alimentari dei ragazzi che collocano ai primi posti, nella graduatoria dei cibi più graditi, accanto alla pasta, bibite e patatine fritte.

Le modificazioni nelle abitudini alimentari, nello stile di vita e la maggiore sedentarietà, possono aver contribuito, insieme ad altri fat-

tori, all'aumento dell'obesità nella Regione. Attualmente nelle Marche, vi è un numero maggiore di ragazzi in sovrappeso e obesi, rispetto a quello di altre regioni dell'Italia centrale.



I risultati ottenuti in questo studio si prestano ad alcune considerazioni e rappresentano dei dati utili per impostare futuri interventi di educazione alimentare.

Tali interventi dovrebbero essere finalizzati a promuovere uno stile di vita sano, con lo scopo di correggere alcuni atteggiamenti e abitudini errate che possono rappresentare, se consolidate nel tempo, un fattore di rischio nell'insorgenza di alcune patologie legate all'alimentazione.

In particolare, gli interventi dovrebbero essere rivolti:

- ad incentivare il riequilibrio della propria dieta;
- a correggere la tendenza alla destagionalizzazione dei consumi tra i giovani marchigiani, soprattutto nei centri abitati di dimensioni maggiori;
- a privilegiare l'acquisto di prodotti dei quali si conosca in modo trasparente sia l'origine delle materie prime che le varie fasi del processo produttivo.

Gli interventi di educazione alimentare, oltre a trattare le caratteristiche nutrizionali e salutistiche degli alimenti, dovrebbero sottolineare anche le caratteristiche organolettiche

dando risalto alle valenze di tipicità e di qualità del patrimonio agroalimentare marchigiano, al fine di promuovere una "cultura del gusto" e una maggiore conoscenza dei prodotti di qualità della Regione Marche e delle loro filiere produttive.

Si sottolinea che tale impostazione dei programmi di educazione alimentare in cui, oltre agli aspetti strettamente nutrizionali, vengono messi in risalto gli aspetti culturali e agronomici dei prodotti agroalimentari locali e di quelli ottenuti dalle "filiera corte", è in pieno accordo con quanto formulato dalla Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Quest'ultima si è espressa, in tema di educazione alimentare, affinché qualsiasi intervento debba permeare l'intera comunità, auspicando il pieno coinvolgimento del pubblico in generale e del mondo produttivo⁸.

Visto l'elevato numero di ragazzi che pranza a scuola e fuori casa, emerge l'importanza di coinvolgere nelle future iniziative di educazione alimentare sia la ristorazione scolastica che la ristorazione collettiva.

Esiste una legislazione che prevede l'inserimento di prodotti biologici, della tradizione e a denominazione di origine protetta nei menù della ristorazione collettiva.

Si tratta di disposizioni che, se diffusamente applicate, possono rappresentare un aiuto concreto alla conoscenza del patrimonio agroalimentare regionale, e contribuire a rendere più gradevole la pausa mensa nelle scuole. Poiché si riconosce alla mensa un ruolo importante non solo come momento di socializzazione per i ragazzi, ma anche come momento educativo, in alcune regioni italiane

sono state pianificate iniziative di educazione alimentare rivolte alla ristorazione scolastica, con introduzione di piatti tipici e della tradizione locale nelle mense⁹.

Le esperienze già condotte hanno dimostrato come sia possibile, sin dai primi anni di scuola, incidere sui gusti e le preferenze alimentari dei bambini che hanno a loro volta influenzato le abitudini di consumo all'interno delle rispettive famiglie.



In conclusione, l'indagine "dimmi come mangi, ti dirò come cresci" condotta dalla Coldiretti Marche, ha permesso per la prima volta di raccogliere dati sullo stile di vita e sulle abitudini alimentari della popolazione scolastica marchigiana.

Le conoscenze acquisite sono di grande importanza e verranno utilizzate nel pianificare futuri interventi di educazione alimentare finalizzati a:

- promuovere una maggiore conoscenza dei prodotti di qualità della Regione Marche e delle loro filiere produttive;
- sensibilizzare i consumatori riguardo l'importanza dell'origine delle materie prime, poichè rappresenta un fondamentale fattore da cui dipende la qualità e la sicurezza degli alimenti.

Far comprendere l'importanza di uno stile di vita sano fin dai primi anni di vita, significa mettere in campo il migliore strumento possibile: quello della prevenzione.

Bibliografia

1. **La sessualizzazione dei comportamenti alimentari dei giovani in età scolare.**
Osservatorio Sodexho sulla qualità della vita quotidiana, 2000.
2. Del Monte F., Bianco G. - **“Dimmi come mangi ti dirò come cresci”.**
Questionario sulle abitudini alimentari dei bambini. Relazione sui risultati dell'indagine, progetto 2001/2002.
3. Mantoni S., Ferretti G., Rossini R., Tavoletti M.G. - **Analisi conoscitiva sulle abitudini alimentari della popolazione scolastica nel territorio della ASL 4 di Senigallia (AN), anno scolastico 2000-2001.**
4. Sculati O. et al. - Progetto **“Nutrizione e Prevenzione”** dell'ASL di Brescia:
Indagine sul consumo di frutta e verdura nella popolazione scolastica della azienda sanitaria Locale di Brescia, anno scolastico 1999-2000.
5. Tesari S. et al. - **Una ricerca sulle scelte alimentari dei bambini dell' ULSS n° 5 (“Ovest Vicentino”) nell'anno scolastico 1999-2000.**
Atti del XXXII Congresso Nazionale della società Italiana di Nutrizione Umana, Salsomaggiore Terme, 10-12 Ottobre 2002.
6. Istituto nazionale della nutrizione - **Linee guida per una sana alimentazione italiana.**
Revisione 1997.
7. Giostra G. - **Piano triennale sulla prevenzione collettiva: Azioni programmate dal servizio Igiene degli alimenti e nutrizione dell'ASL 7 di Ancona.**
8. Organizzazione Mondiale della Sanità - **Development of the First Food and Nutrition Plan for the WHO European Region, 1999.**
9. Dragoni I. - **Il pasto a scuola: nutrimento o momento di conoscenza? Le linee guida elaborate per la regione Lombardia.**
Atti del Convegno “Io sono ciò che mangio”, Desenzano sul Garda, 3-5 Novembre 2002.

Appendice

Definizione e quantificazione delle porzioni

Si definisce "porzione" la quantità standard di alimento espressa in g, che si assume come unità di misura da utilizzare per un'alimentazione equilibrata.

Tabella 3 - *Porzioni standard nell'alimentazione italiana*

| Gruppo di alimenti | Alimenti | Porzione (g) |
|--------------------|---|--|
| Latte e derivati | <ul style="list-style-type: none">• latte• yogurt• formaggio fresco• formaggio stagionato | <ul style="list-style-type: none">• 125 (un bicchiere)• 125 (un vasetto)• 100• 50 |
| Carne, pesce, uova | <ul style="list-style-type: none">• carne fresca• carne conservata (salumi)• pesce• uova | <ul style="list-style-type: none">• 100 (a crudo)• 50• 150 (a crudo)• un uovo (circa 50 g a crudo) |
| Legumi | <ul style="list-style-type: none">• legumi freschi• legumi secchi | <ul style="list-style-type: none">• 100 (a crudo)• 30 (a crudo) |
| Cereali e Tuberi | <ul style="list-style-type: none">• pane• prodotti da forno• pasta o riso (*)• pasta fresca all'uovo (*)• pasta fresca ripiena (*)• patate | <ul style="list-style-type: none">• 50• 50• 80 (a crudo)• 120 (a crudo)• 180 (a crudo)• 200 (a crudo) |
| Ortaggi e frutta | <ul style="list-style-type: none">• ortaggi• frutta o succo | <ul style="list-style-type: none">• 250 (a crudo)• 150 |
| Condimenti | <ul style="list-style-type: none">• olio• burro | <ul style="list-style-type: none">• 10• 10 |

(*) in minestra, la porzione è dimezzata.



Si ringrazia:



OvinMarche
Associazione Regionale Produttori
Latte e Carni Ovicaprine

