



Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Ottobre 2015

Wellness Report

BAMBINI E NUTRIZIONE

Italia a tavola: genitori e figli distratti dal cellulare

In un panorama globale che evidenzia la persistenza di cattive abitudini nello stile alimentare dei bambini, il tema dei modelli di riferimento rimane una chiave di lettura fondamentale.

Secondo i dati [dell'Osservatorio Nestlé – Fondazione ADI](#), le abitudini alimentari dei bambini in Italia sembrano presentare una situazione ancora sotto controllo quanto a frequenza: ben **l'89% del campione**, analizzato dall'Osservatorio, **fino ai 13 anni afferma di non saltare mai i pasti**; e **l'85%, fino ai 18 anni, dichiara di essere assiduo nella prima colazione**.

Se saltare i pasti dunque non rientra al momento nelle cattive abitudini dei bambini italiani quale è il punto debole che deve essere monitorato e sul quale intervenire in ottica preventiva?

Negli USA attenzione alla frequenza del pranzo

Se fino ad oggi l'attenzione di genitori ed educatori si è rivolta soprattutto a trasmettere buone abitudini a colazione e a merenda, oggi le antenne si stanno alzando anche per un nuovo trend negativo che sembra farsi strada negli USA: saltare il pranzo.

Secondo l'analisi del [National Health and Nutrition Examination Survey \(NHANES\)](#), che ha valutato i modelli alimentari di 3.647 bambini di età compresa tra 4-13 anni (dal 2009 al 2012), **saltare il pranzo** un giorno alla settimana è una pratica ormai diffusa per il **13% dei più piccoli**, percentuale che aumenta fino al **17% tra i 9 e i 13 anni**. Non solo: lo studio ha riscontrato che il comportamento può persistere anche per tutta la settimana, con quasi il **23% circa** di quelli che saltano il pranzo **anche durante i fine settimana**. I risultati, presentati lo scorso aprile all'American Society of Nutrition conference, sono parte del più ampio [Kids Nutrition & Health Study \(KNHS\) di Nestlé](#) e hanno permesso di mettere in evidenza come esista una correlazione tra la mancanza del pranzo e un minore livello di introiti nutrizionali, in primis in termini di calcio e fibre, rispetto al livello raccomandato. Il campione che saltava il pranzo risultava avere **introiti nutrizionali più bassi** poiché questo specifico pasto, per una parte consistente del campione, risultava essere responsabile dei consumi maggiori di sostanze nutritive essenziali come la **vitamina D**, il **potassio**, il **magnesio** e il **sodio**.



Bambini e nutrizione: negli USA attenzione alla frequenza del pranzo

Ad oggi l'area di preoccupazione è fortemente legata al tema della **convivialità**: 1 ragazzo su 5 utilizza il cellulare a tavola, in particolare le femmine, e solo 2 su 3 parlano con gli altri commensali. E, dato forse più allarmante, **non solo il 73% dei ragazzi ma anche il 72% degli adulti guarda la TV durante i pasti.**

"Quest'ultimo è il dato più significativo" — commenta il **dott. Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI** e coordinatore scientifico dello studio — *"Per avere una visione d'insieme in merito allo stile alimentare degli italiani, attuale e prossimo, è infatti fondamentale **analizzare in combinata i dati degli adulti e dei più giovani** in modo che siano gli stessi genitori a rendersi conto di quanto il loro esempio possa avviare un circolo virtuoso o vizioso. Le buone abitudini future non possono essere solo responsabilità delle istituzioni e degli educatori. È ormai chiaro che la risposta cerebrale agli stimoli alimentari può essere diversa da individuo a individuo, influenzare i comportamenti alimentari e da essi esserne influenzata. Tale risposta può risentire anche degli impulsi ambientali e della capacità soggettiva di mediarli. L'uso distratto di innumerevoli frammenti di informazioni può farci perdere la capacità di concentrazione e ragionamento anche riguardo ad una funzione fondamentale come l'alimentazione."*

*"Eravamo preoccupati di vedere come coloro che erano soliti saltare il pranzo mantenevano questa cattiva abitudine per tutta la settimana e ancora di più nei fine settimana. In particolare, questo campione, era costituito per la maggior parte da **ragazze tra i 9 e i 13 anni**. Ancora più allarmante il fatto che i ragazzi che erano soliti saltare i pasti non avevano, nel sangue, alcuni **nutrienti chiave**, essenziali per la crescita e lo sviluppo"* ha detto l'autore principale dello studio, **Kevin Mathias**, PhD e scienziato presso il [Nestlé Research Center](http://www.nestle.com/research). La ricerca KNHS di Nestlé, iniziata nel 2012, si basa su dieci anni di esauriente ricerca sulla nutrizione dei bambini e neonati del **Feeding Infants and Toddlers Study (FITS)**. Questi studi, che forniscono una panoramica completa sullo stile alimentare dei bambini di età compresa tra 0 e 12 anni, danno informazioni importanti su schemi alimentari, livelli di assunzione di sostanze nutritive, fattori comportamentali, indicatori di peso.

Entro la fine del 2016, KNHS di Nestlé e la ricerca FITS saranno estesi a dieci paesi tra cui Stati Uniti, Cina e Messico. L'obiettivo è che questi studi forniscano un quadro chiaro per ogni Paese e allo stesso tempo una visione globale sulla nutrizione del neonato e del bambino. In questo modo, sarà possibile offrire soluzioni rivolte ai loro specifici bisogni nutrizionali, che saranno diversi per Paese poiché in-



fluenzati dalle singole risorse a disposizione e dai caratteri socio-ambientali e culturali. Nestlé ha già iniziato a utilizzare i risultati del FITS per migliorare alcuni prodotti, andando incontro alle esigenze nutrizionali di neonati e di bam-

bini. *"Nestlé farà affidamento agli insegnamenti di queste due ricerche scientifiche per migliorare continuamente i profili nutrizionali dei propri prodotti che si rivolgono a bisogni nutrizionali non soddisfatti allo stesso modo saranno utilizzati per programmi e servizi utili a informare i medici, i genitori e gli operatori sanitari"* spiega **A.Morck**, PhD, Vice President del Scientific&Regulatory Affairs presso Nestlé Global Affairs.

Newsletter di Nestlé Italiana www.nestle.it

In collaborazione con Edelman

È possibile scaricare e leggere tutti i numeri del Wellness Report di Nestlé Italia al sito:

http://www.nestle.it/nutrizione_salute_benessere/newsletter_nhw

Per ricevere Wellness Report scrivere a: relazioni.esterne@it.nestle.com