

Stili alimentari e cibo biologico nelle scuole primarie

Un'analisi sociologica a Rimini

a cura di Antonio Maturo
e Annalisa Plava

Progetto grafico di copertina di Alessandro Petrini

Antonio Maturo, Annalisa Plava (a cura di), *Stili alimentari e cibo biologico nelle scuole primarie. Un'analisi sociologica a Rimini*, Milano: FrancoAngeli, 2023
Isbn: 9788835128595 (eBook)

La versione digitale del volume è pubblicata in Open Access sul sito www.francoangeli.it.

Copyright © 2023 Antonio Maturo, Annalisa Plava. Pubblicato da FrancoAngeli srl, Milano, Italia, con il contributo del Dipartimento di Sociologia e Diritto dell'economia dell'Università di Bologna.

L'opera è realizzata con licenza *Creative Commons Attribution 4.0 International license* (CC BY 4.0: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>). Tale licenza consente di condividere ogni parte dell'opera con ogni mezzo di comunicazione, su ogni supporto e in tutti i formati esistenti e sviluppati in futuro.

Consente inoltre di modificare l'opera per qualsiasi scopo, anche commerciale, per tutta la durata della licenza concessa all'autore, purché ogni modifica apportata venga indicata e venga fornito un link alla licenza stessa.

Indice

Prefazione di <i>Chiara Bellini e Mattia Morolli</i>	pag.	7
Introduzione di <i>Antonio Maturo e Annalisa Plava</i>	»	9
Executive summary	»	18
Colazione e merenda: l'ora dei cibi "sentinella" di <i>Fabiola Balestrieri</i>	»	27
Biorispetto e alimentazione sostenibile: le "virtù" delle mense scolastiche riminesi di <i>Annalisa Plava</i>	»	35
I pasti a casa tra biologico e tecnologia di <i>Marta Gibin e Elisa Castellaccio</i>	»	62
Uso del digitale e peso corporeo. Un rapporto turbolento di <i>Veronica Moretti e Cameron Gabriel Beckett</i>	»	76
L'educazione alimentare tra famiglia-scuola e altre istitu- zioni: un'alleanza "in corso" di <i>Annalisa Plava</i>	»	85
Attività fisica, sedentarietà e obesità di <i>Antonio Maturo e Annalisa Plava</i>	»	101
"Covibesity": abitudini alimentari e stili di vita delle fa- miglie riminesi durante i lockdown di <i>Annalisa Plava</i>	»	113
Appendice metodologica all'indagine di <i>Annalisa Plava</i>	»	125

*I pasti a casa tra biologico e tecnologia**

di *Marta Gibin*** e *Elisa Castellaccio****

Introduzione

Diversi studi riportano il dato allarmante che, in Europa, cresce il numero di bambini e adolescenti in sovrappeso e obesi. Risulta necessario pertanto promuovere politiche di prevenzione a livello scolastico indirizzate a genitori e bambini/bambine. Questo capitolo mette in luce alcune considerazioni e correlazioni tra pasti consumati a casa, comportamenti alimentari e salute fisica, sostenendo la necessità di sensibilizzazione riguardo alcune pratiche per promuovere uno stile di vita sano.

Considerando le risposte del questionario che fanno riferimento ai principali comportamenti riguardanti il consumo dei pasti a casa, ci si è concentrati sul comprendere come le famiglie percepiscono il punto di forza delle scuole riminesi che adottano una mensa 100% biologica e quali fattori influenzano le scelte alimentari dei bambini di età 6-11 anni, e dunque delle rispettive famiglie.

Nello specifico, le domande fanno riferimento a quali prodotti si consumano a casa e con quale frequenza; successivamente, si è messa in luce una possibile correlazione tra ciò che viene proposto in mensa e ciò che si consuma fuori dalla scuola. Partendo da alcune tabelle che evidenziano il consumo dei principali alimenti (carne, pesce, legumi, frutta, verdura) durante la settimana, sono stati indagati i fattori di scelta nel fare la spesa ponendo l'accento sui prodotti biologici, integrali e senza glutine. Successivamente, si è condotta un'analisi su come gli effetti del programma alimentare delle

* Il testo è frutto del lavoro congiunto delle due autrici. Tuttavia, Marta Gibin ha scritto i paragrafi 2, 3 e le Conclusioni; Elisa Castellaccio ha scritto Introduzione e i paragrafi 1 e 4.

** Assegnista di ricerca – Università di Bologna.

*** Dottoranda di ricerca in Sociologia e Ricerca Sociale – Università di Bologna.

mense scolastiche riminesi abbiano influenzato le scelte di spesa e di consumo di alimenti in famiglia. L'obiettivo è quello di capire se una politica del biologico influenzi positivamente o negativamente gli stili alimentari delle famiglie e le abitudini di acquisto. Infine, si è studiato in che modo i media e la tecnologia (TV, tablet, altri dispositivi) impattino sugli stili e i comportamenti alimentari e se vi sia una correlazione con la salute fisica.

1. Le abitudini alimentari delle famiglie riminesi

Un aspetto che si è voluto indagare in questa ricerca è la frequenza di consumo a casa di alcuni cibi per studiare una possibile correlazione tra i cibi proposti in mensa e la scelta di alimentazione extra-scolastica. L'obiettivo finale è quello di sostenere uno stile di vita sano e salutare per contrastare comportamenti obesogeni.

Una dieta sana qualitativamente equilibrata presuppone un bilancio fra grassi, proteine, glucidi distribuiti nell'arco della giornata per contribuire e mantenere uno stato nutrizionale corretto e quindi di conseguenza un buono stato di salute; secondo le linee guida del Ministero della Salute (CREA, 2018), infatti, il rapporto tra nutrizione, corretta alimentazione e salute è naturalmente molto stretto. Alla base di una buona alimentazione, al fine di conservare un benessere prolungato, vi è l'assunto che nessun alimento dovrebbe essere escluso da una corretta dieta, che dunque dovrebbe essere ricca di alimenti, completa e varia. Una sana alimentazione, in ottica moderna, significa protezione dalle malattie cronico-degenerative; promozione di salute e longevità; sostenibilità sociale ed ambientale e soprattutto, come messo in evidenza in questo caso-studio, prevenzione all'obesità e all'eccesso alimentare.

A tal proposito nel questionario sono state poste quattro domande che fanno riferimento al consumo settimanale di carne rossa e bianca, pesce e legumi; le risposte sono state poi raggruppate in un'unica tabella (tab. 1). Il gruppo alimentare carne, pesce, legumi viene generalmente visto come un unico insieme poiché all'interno vi sono nutrienti simili. I legumi sono un alimento, insieme ai cereali, che hanno svolto da sempre un ruolo fondamentale nell'alimentazione come fonte di nutrienti ed energia e sono importanti nella prevenzione all'obesità (ma anche contro malattie cardiovascolari e diabete) e per mantenere una dieta equilibrata. È bene dunque includere da due a quattro porzioni (minimo) di legumi a settimana.

Si può notare, dalle risposte al questionario, come sia la carne rossa che la carne bianca vengano consumate, dalla maggior parte delle famiglie, una

o due volte a settimana, rispettivamente nell'81% e nel 76,6% dei casi. In generale, la carne bianca è consumata di più durante la settimana: il 21,2% dei bambini ne mangiano fino a cinque volte, mentre solo l'8,7% consuma carne rossa per tre-cinque giorni alla settimana. La differenza rimane anche per i bambini che non mangiano mai carne rossa (10,3%) e carne bianca (2,2%).

L'85% dei bambini mangia pesce una o due volte a settimana, il 6,5% dalle tre alle cinque volte, mentre l'8,4% non ne fa mai uso.

I legumi vengono consumati una o due volte a settimana dal 73,2% dei bambini, il 16,8% ne mangia anche cinque volte alla settimana mentre il 9% non ne fa mai uso.

Tab. 1 – Risposte alle domande che fanno riferimento al consumo durante la settimana rispettivamente di carne rossa, carne bianca, pesce e legumi

	In famiglia, quante volte alla settimana mangiate carne rossa?	In famiglia, quante volte alla settimana mangiate carne bianca?	In famiglia, quante volte alla settimana mangiate pesce?	In famiglia, quante volte alla settimana consumate legumi? (lenticchie, fagioli, piselli, ceci, fave ecc.)
	%	%	%	%
1-2 volte	81,0	76,6	85,0	73,2
3-5 volte	8,7	21,2	6,5	16,8
Tutti i giorni	0,0	0,0	0,0	0,9
Mai	10,3	2,2	8,4	9,0
Totale	100,0	100,0	100,0	100,0

Un altro insieme di alimenti che è stato indagato riguarda la frutta e la verdura: gruppi alimentari fondamentali in una dieta sana e nella prevenzione dell'obesità. Le linee guida prevedono l'assunzione di almeno cinque porzioni al giorno per il giusto apporto di fibre, sali minerali, acqua, vitamine e per limitare la quantità di calorie introdotte. Dati scientifici e osservazioni epidemiologiche evidenziano che il consumo di frutta e verdura costituisce un importante fattore di protezione nei confronti di sovrappeso e malattie.

Frutta e verdura hanno inoltre una bassa densità energetica, forniscono poche calorie e possono sostituire altri alimenti più calorici. In sostanza frutta e verdura sono una componente imprescindibile nella dieta con azioni protettive e preventive.

Nel questionario sono state rivolte delle domande riguardanti l'assunzione di frutta e verdura a casa (senza quindi considerare le porzioni che già vengono assunte nella mensa scolastica). Nello specifico, riguardo il consumo di verdura, come si nota nella tab. 2, il 45,5% dei rispondenti (che

equivalgono a 146 persone) mangiano tutti i giorni verdura. Il 21,5% ne mangia solo una o due volte a settimana, il 28% da tre a cinque volte mentre il 5% non mangia mai verdura durante i pasti extra-scolastici.

Tab. 2 – Consumo settimanale di frutta e verdura in famiglia

	A parte il pranzo a scuola, a casa quante volte alla settimana sua/o figlia/o mangia verdura?	A parte il pranzo a scuola, a casa quante volte alla settimana sua/o figlia/o mangia frutta?
	%	%
1-2 volte	21,5	20,6
3-5 volte	28,0	26,2
Tutti i giorni	45,5	49,8
Mai	5,0	3,4
Totale	100,0	100,0

Per quanto riguarda la frequenza di frutta nei pasti possiamo vedere una similitudine: il 49,8% ne fa uso quotidiano, vi è un leggero incremento rispetto alla verdura. Solo il 3,4% non mangia mai frutta, mentre il 46,8% ne mangia fino a cinque volte alla settimana.

È fondamentale promuovere e sensibilizzare l'uso quotidiano di questi alimenti per i diversi vantaggi e benefici che hanno sulla salute e sulla prevenzione dell'obesità.

2. Le scelte di spesa

Agli intervistati è stato chiesto di indicare il principale fattore di scelta nel fare la spesa (tab. 3). La maggior parte degli intervistati (72,6%) ha indicato di selezionare gli alimenti principalmente sulla base della qualità del cibo. Solo il 6,1% ha dichiarato di essere orientato maggiormente dal prezzo e il 7,6% ha indicato come principale fattore di scelta quello della provenienza dei prodotti. Una quota consistente di persone (13,7%) ha scelto l'opzione "altro", specificando di basare le proprie scelte di consumo su una combinazione dei fattori di scelta proposti nel questionario: il 5,5% ha indicato qualità e provenienza, il 4,6% qualità e prezzo, lo 0,9% prezzo e provenienza, il 2,7% una combinazione di tutti i fattori indicati.

Il questionario ha indagato, inoltre, le scelte familiari in termini di consumo di prodotti biologici, integrali e senza glutine. Il programma scolastico previsto all'interno delle scuole riminesi è incentrato sul consumo di prodotti biologici. Durante i pasti consumati a casa, il 32,5% delle famiglie riporta di consumare tutti i giorni o quasi prodotti biologici, il 28,9% almeno una volta

alla settimana e il 33,1% solo saltuariamente. Il 5,5% delle famiglie non consuma mai prodotti biologici (tab. 4).

Tab. 3 – Fattori di scelta nel fare la spesa

	Nel fare la spesa considera maggiormente:	
		%
Altro		13,7
Qualità del cibo		72,6
Prezzo		6,1
Provenienza		7,6
Totale		100,0

Per quanto riguarda i prodotti integrali, le indicazioni CREA per una sana alimentazione (CREA, 2018) riportano che sarebbero da preferire a quelli non integrali per il loro maggiore potere saziante, che può contribuire al controllo del peso corporeo. Inoltre, il consumo di prodotti a base di cereali integrali ha un ruolo preventivo nei confronti di alcune malattie (diabete, malattie cardiovascolari, alcune tipologie di cancro), riducendone il rischio di insorgenza. Sempre le linee guida suggeriscono, però, nel caso dei bambini, di alternare prodotti integrali e non integrali, in quanto un consumo eccessivo dei primi può causare un eccesso di fibra e limitare l'assorbimento di altri nutrienti fondamentali per la crescita. Secondo i dati dell'indagine svolta sul territorio romagnolo (tab. 4), il 7,8% delle famiglie non consuma mai prodotti integrali. Negli altri casi, i prodotti integrali vengono inglobati all'interno delle scelte alimentari familiari in modo più o meno frequente: nel 37,1% delle famiglie intervistate tutti i giorni o quasi, nel 25,5% almeno una volta alla settimana, nel 29,6% in modo saltuario.

Tab. 4 – Consumo di prodotti biologici e integrali in famiglia

	In famiglia, consumate prodotti biologici?	In famiglia, consumate prodotti integrali (pasta, pane, farine)?
	%	%
Sì, tutti i giorni o quasi	32,5	37,1
Almeno una volta alla settimana	28,9	25,5
Saltuariamente	33,1	29,6
Mai	5,5	7,8
Totale	100,0	100,0

Infine, in riferimento ai prodotti senza glutine, la maggior parte delle famiglie intervistate (66,4%) dichiara di non consumarli mai (tab. 5). Il 4,7%

delle famiglie riporta di consumare prodotti senza glutine a causa della celiachia di qualche membro. Una quota piuttosto consistente dichiara, invece, di consumare prodotti senza glutine per altri motivi (29%): il 9,7% perché li considera sani e il 19,3% per gusto personale.

Tab. 5 – Consumo di prodotti senza glutine in famiglia

	In famiglia, consumate prodotti senza glutine?
	%
Sì, c'è qualcuno in famiglia celiaco	4,7
Sì, nessuno è celiaco in famiglia ma li utilizziamo perché li consideriamo sani	9,7
Sì, a volte per gusto personale	19,3
No	66,4
Totale	100,0

Il questionario ha indagato, inoltre, l'attenzione rispetto all'utilizzo di sale e zucchero all'interno delle pratiche alimentari familiari (tab. 6, 7 e 8). In generale, sembra esserci una maggiore attenzione verso l'assunzione di zucchero rispetto a quella di sale: la percentuale di persone che dichiara di non prestare attenzione al quantitativo di zucchero consumato (20,2%) è molto inferiore rispetto quella di chi dichiara di consumare sale a piacimento, senza regolazione (36,4%). Questo nonostante gli effetti indesiderati che possono conseguire ad un utilizzo eccessivo di sale, che favorisce l'ipertensione arteriosa (CREA, 2018). Le strategie adottate dalle famiglie che, invece, cercano di controllare il sale e lo zucchero consumati riguardano o la limitazione del quantitativo utilizzato, anche riducendo l'assunzione di alcuni prodotti ad alto contenuto di sale o zucchero, oppure la sostituzione con altri ingredienti. Nel caso del sale, il 47,7% delle famiglie sceglie di aggiungere poco sale agli alimenti e di selezionare cibi poco salati, mentre il 15,9% cerca di ridurre il consumo di sale compensando con l'utilizzo di spezie. Rispetto all'utilizzo di zucchero, il 70,4% degli intervistati cerca di controllarne l'utilizzo scegliendo cibi poco zuccherati o aggiungendo poco zucchero a cibi/bevande, mentre il 9,3% cerca di sostituirlo con dolcificanti.

Infine, rispetto al consumo di bevande zuccherate (tab. 8), che le linee guida consigliano di ridurre al minimo (CREA, 2018), il 30,8% degli intervistati dichiara che i propri figli non ne consumano mai, il 44,9% 1-2 volte alla settimana, il 21,5% 3-5 volte e il 2,8% 6 o più volte.

Tab. 6 – Consumo di sale in famiglia

	In famiglia, fate attenzione al sale?
	%
Nessuna attenzione particolare; usiamo il sale secondo il gusto	36,4
Aggiungiamo poco sale a tavola e scegliamo cibi poco salati (facciamo attenzione a formaggi, salumi, pane ecc.)	47,7
Usiamo le spezie per ridurre il consumo di sale	15,9
Totale	100,0

Tab. 7 – Consumo di zucchero in famiglia

	In famiglia, fate attenzione allo zucchero?
	%
Nessuna attenzione particolare; usiamo lo zucchero secondo il gusto	20,2
Cerchiamo di aggiungere poco zucchero e scegliamo cibi poco zuccherati (facciamo attenzione a torte, brioches, caramelle, cioccolatini ecc.)	70,4
Cerchiamo di sostituirli con dolcificanti	9,3
Totale	100,0

Tab. 8 – Consumo di bevande zuccherate in famiglia

	Sua/o figlia/o quante volte alla settimana consuma bevande zuccherate (coca cola, aranciata, succhi di frutta, thè confezionato)?
	%
1-2 volte	44,9
3-5 volte	21,5
6 o più volte anche ai pasti	2,8
Mai	30,8
Totale	100,0

3. L'influenza del programma scolastico sui pasti a casa

Come riportato anche nell'ultimo rapporto OKkio alla Salute relativo alla Regione Emilia-Romagna (SSRER, 2019), la scuola può rappresentare un attore fondamentale nell'influenzare, almeno potenzialmente, lo stato ponderale dei bambini. Da un lato, infatti, può mettere in piedi iniziative per promuovere sane abitudini alimentari e offrire occasioni per svolgere attività fisica in modo regolare e strutturato. Sempre secondo i dati OKkio alla Salute relativi all'anno 2019, l'82% delle scuole della regione prevede l'educazione

alimentare come attività curriculare. Dall'altro lato, la scuola ha l'opportunità di comunicare direttamente con le famiglie – principali responsabili delle abitudini alimentari e motorie dei bambini al di fuori dell'ambiente scolastico – per sensibilizzarle rispetto alla tematica dei sani stili di vita.

Per quanto ci sia sempre maggiore attenzione al ruolo della scuola nell'ambito dell'educazione alimentare dei bambini, non è sempre chiaro come i programmi implementati si riflettano sul consumo di pasti a casa. Alcuni studi mostrano infatti effetti incerti (Fairbrother *et al.*, 2016; Maher *et al.*, 2020), principalmente in quanto i messaggi veicolati nell'ambiente scolastico faticano ad intersecarsi con i contesti e le pratiche alimentari familiari. Infatti, gli insegnamenti appresi a scuola si basano su un approccio regolativo e strumentale, dove il concetto di “cibo sano” assume un ruolo centrale; al contrario, il cibo consumato a casa o tramite la supervisione della famiglia è spesso frutto di un consumo relazionale e di un compromesso tra informazioni nutritive e piacere di mangiare, dove lo stesso concetto di benessere è inteso in senso ampio per ricomprendere non solo aspetti nutrizionali, ma anche emozionali (Maher *et al.*, 2020). La selezione dei pasti a casa è, inoltre, influenzata dalle effettive opportunità di scelta della famiglia – direttamente collegate anche alle possibilità economiche –, ma anche dall'effettiva disponibilità di tempo da dedicare alla preparazione dei pasti da parte dei genitori. In riferimento a quest'ultimo aspetto, infatti, alcuni studi sottolineano come all'aumentare delle ore di lavoro della madre si registri un aumento nel consumo di cibi poco sani da parte dei figli (Datar *et al.*, 2014) o nel loro indice di massa corporea (Brown *et al.*, 2010).

Nel caso specifico della ricerca qui presentata, il questionario somministrato alle famiglie ha avuto, tra gli altri obiettivi, quello di indagare gli effetti pratici del programma alimentare implementato nelle scuole riminesi sulle abitudini alimentari domestiche delle famiglie. Il programma prevede la somministrazione di cibo al 100% biologico nelle mense scolastiche del territorio riminese. Secondo i dati analizzati, il 13,7% delle famiglie intervistate ha dichiarato di utilizzare prodotti biologici in famiglia grazie al servizio mensa scolastico, mostrando quindi un'influenza del programma implementato a scuola sul consumo di cibi biologici a livello familiare. L'86,3% ha invece dichiarato di consumare prodotti biologici a prescindere dal servizio mensa scolastico.

Un altro risultato importante riguarda l'influenza del programma scolastico sul consumo di frutta e verdura di stagione in famiglia. Come riportato nelle tabelle 9 e 10, nel 19% dei casi le famiglie hanno dichiarato che l'attenzione verso il consumo di frutta e verdura di stagione a scuola ha determinato un incremento nel consumo di questi alimenti a livello familiare.

Tab. 9 – Influenza del programma scolastico sul consumo di verdura di stagione in famiglia

	L'attenzione verso un consumo di VERDURA DI STAGIONE a scuola ha determinato un maggior consumo anche a casa?
	%
Sì	19,0
No	29,6
Abbiamo sempre consumato molta verdura	51,4
Totale	100,0

Tab. 10 – Influenza del programma scolastico sul consumo di frutta di stagione in famiglia

	L'attenzione verso un consumo di FRUTTA DI STAGIONE a scuola ha determinato un maggior consumo anche a casa?
	%
Sì	19,0
No	31,5
Abbiamo sempre consumato molta frutta	49,5
Totale	100,0

Il 51,4% dei rispondenti ha invece dichiarato di aver sempre consumato molta verdura e il 49,5% di aver sempre consumato molta frutta. Il programma non ha avuto un impatto sul consumo di verdura e frutta di stagione a casa rispettivamente nel 29,6% e 31,5% delle famiglie. In altri casi, invece, il programma implementato nelle scuole sembra avere avuto un effetto inverso sui pasti a casa e giustificato il consumo di alimenti meno equilibrati. Come mostrato nella tabella 11, l'11,5% delle famiglie ha dichiarato di concedersi anche prodotti non particolarmente dietetici a cena dato che il/la figlio/a consuma un pasto equilibrato a scuola. L'88,5%, invece, cerca di mantenere le buone abitudini alimentari anche a cena in famiglia.

Tab. 11 – Stile alimentare in famiglia

	Quale delle seguenti affermazioni giudica più vicina al suo stile di vita?
	%
Visto che mia/o figlia/o consuma un pasto equilibrato a pranzo, a cena ci concediamo anche prodotti non particolarmente dietetici	11,5
Anche se mia/o figlia/o consuma un pasto equilibrato a pranzo, cerchiamo di mantenere uno stile alimentare equilibrato anche a cena	88,5
Totale	100,0

4. L'influenza dei media negli stili alimentari

Vi sono diversi fattori individuati per i quali vi è una correlazione tra essere in sovrappeso e comportamenti adottati abitualmente:

1. Non mangiare pasti regolarmente (colazione, pranzo e cena). Si è visto che chi salta uno o più pasti ha più probabilità di accumulare grasso in maniera sbagliata e quindi diventare sovrappeso.
2. Alti livelli di sedentarismo. Più si sta fermi, senza svolgere attività fisica, più aumenta la possibilità di essere in sovrappeso.
3. Utilizzare la TV, tablet, apparecchi tecnologici durante i pasti. Alcuni studi hanno messo in luce come guardare la TV durante i pasti sia correlato con un aumento del BMI¹ e comportamenti alimentari non sani. In generale, comportamenti sedentari che sostituiscono l'attività fisica (come guardare la TV e giocare con dispositivi tecnologici) contribuiscono al sovrappeso (Vik, Bjornara *et al.* 2013).

Nell'analisi quantitativa che segue ci siamo concentrati sull'ultimo punto: ci siamo chiesti in che modo i media influiscono negli stili alimentari. Ovvero se guardare la TV e utilizzare apparecchi digitali durante i pasti possa influenzare la dieta e la salute fisica. La letteratura è concorde nell'affermare che guardare la TV durante i pasti contribuisce all'aumento di BMI, poiché mentre si pratica questa attività si mangia "senza pensare", aumentando in modo inconsapevole la quantità di cibo ingerita e dunque anche la mole di calorie assunte.

Nel questionario sull'alimentazione scolastica diretto alle famiglie, le domande che sono state poste per indagare in che modo la tecnologia impatta sugli stili alimentari riguardano: l'utilizzo di TV/tablet/smartphone per guardare programmi per bambini e/o per adulti nei giorni feriali e nei giorni festivi; l'utilizzo degli stessi mezzi tecnologici per giocare durante i pasti nei giorni festivi e feriali.

Successivamente, i dati rilevati sono stati elaborati, processati e incrociati con i dati BMI per constatare se vi fossero delle correlazioni interessanti tra l'indice di massa corporea e l'utilizzo di tecnologia durante i pasti.

Premettendo che i risultati finali non sono statisticamente significativi, è comunque interessante mettere in evidenza alcune considerazioni che si allineano con la letteratura recente.

¹ L'indice di massa corporea (abbreviato IMC o BMI, dall'inglese *body mass index*) è un dato biometrico, espresso come rapporto tra peso e quadrato dell'altezza di un individuo ed è utilizzato come un indicatore dello stato di peso forma.

Nella tabella che segue (tab. 12), in cui vi è un legame tra l'utilizzo della tecnologia per il gioco durante i pasti festivi e il BMI, quasi la totalità dei bambini, l'86,9%, non gioca. Inoltre possiamo affermare che solo il 12% dei normopeso utilizza il *tablet* e/o lo *smartphone* durante il pasto festivo, mentre il 15,7% di bambini in sovrappeso e il 15,6% obesi giocano durante i pasti.

Pressoché con risultati molto simili anche la domanda che fa riferimento all'utilizzo della tecnologia per il gioco nei pasti feriali, le percentuali variano solo di qualche punto.

Tab. 12 – Tavola di contingenza: incrocio tra pasti festivi a casa e l'utilizzo del tablet e/o smartphone per il gioco da parte dei bambini

	Sottopeso	Normopeso	Sovrappeso	Obeso	Totali
	%	%	%	%	%
Si sempre	6,7	1,0	1,4	0,0	1,2
Si spesso	0,0	3,5	5,7	3,1	4,0
Si a volte	0,0	7,5	8,6	12,5	7,8
No mai	93,3	88,0	84,3	84,4	86,9
Totale					100

Per quanto riguarda la tabella 13 i cui dati fanno riferimento alla visione della TV durante i pasti, nei giorni feriali, ci sono alcune considerazioni. La prima riguarda la distinzione che si è proposta tra programmi per bambini e per adulti, poiché i primi attirano molto di più l'attenzione del bambino distraendolo maggiormente e distogliendolo facilmente dal pasto che sta consumando. Tutto ciò comporta un'assunzione maggiore di cibo e di calorie rispetto al dovuto. Dall'altra parte i programmi per adulti, dal punto di vista dei bambini, sono meno attraenti e catturano meno l'attenzione.

Guardare la TV è una pratica molto più consolidata rispetto al gioco sul tablet, infatti più della metà degli intervistati guarda la TV durante i pasti sia feriali (51,7%) che festivi (52,3%). In entrambi i casi sono privilegiati i programmi per soli bambini (22,1% nei giorni feriali e 20,2% nei giorni festivi). Interessante notare come tra i bambini normopeso che non guardano la TV la percentuale corrisponde al 53,5%. Le stesse percentuali, con pochi punti di variazione, possono essere riscontrate anche nei giorni festivi.

Infine, possiamo dire che il 68,8%² dei bambini obesi guarda la TV, con una prevalenza del 31,3% di bambini che guardano sia programmi per adulti che per l'infanzia. Per coloro in sovrappeso la maggior parte (25,7%) preferisce solo programmi per bambini.

² Si tratta della somma delle percentuali di bambini obesi che guardano la TV.

Queste analisi, seppur non statisticamente significative, vanno però nella stessa direzione proposta dalla letteratura: bambini e ragazzi sono sempre di più esposti agli schermi di varia tipologia (TV, *tablet*, *smartphone*...) nonostante sia noto che questa pratica sia poco raccomandabile (Martines *et al.*, 2019). La diffusione e l'uso prolungato di schermi e apparecchi digitali influenza modelli di comportamento, come ad esempio, la sedentarietà, i pasti quotidiani, i disturbi del sonno, in generale il benessere psico-fisico subisce delle influenze soprattutto se l'esposizione inizia fin da bambini (Jusiené *et al.*, 2019).

Tab. 13 – Tavola di contingenza: incrocio tra pasti feriali a casa e l'utilizzo della TV/tablet/smartphone per la visione di programmi da parte dei bambini

	Sottopeso	Normopeso	Sovrappeso	Obeso	Totali
	%	%	%	%	%
Si solo programmi per bambini	6,7	22,5	25,7	21,9	22,1
Si sia programmi per bambini che per adulti	33,3	15,5	17,1	31,3	18,7
Si programmi che guardano anche adulti	20	8,5	14,3	15,6	10,9
No	40,0	53,5	42,9	31,3	48,3
Totale					100

Guardare la TV durante i pasti è considerato un comportamento non sano poiché non si è concentrati sul pasto e si è esposti a continue pubblicità che promuovono cibi grassi, *junk food* e bevande zuccherate (Avery *et al.*, 2016) che vanno a rafforzare il desiderio di determinati cibi poco salutari. Il ruolo dei genitori in questo contesto è importante poiché influenza e determina le abitudini alimentari dei propri figli soprattutto in età scolare e la capacità di stabilire delle regole e dei limiti riguardo l'utilizzo della TV può essere molto importante nell'influenzare positivamente la qualità della dieta dei bambini.

In conclusione, riprendendo la domanda che ha guidato questa breve analisi, ovvero in che modo i media influenzino gli stili di vita alimentari, si può affermare basandosi soprattutto sulla letteratura e sui dati statistici raccolti che guardare la TV e in generale avere un approccio con la tecnologia durante i pasti, influenza negativamente la qualità della dieta e del pasto stesso diventando un'abitudine cattiva concausa dell'aumento di peso dei bambini e dunque un fattore *obesogeno*.

Conclusioni

In questo contributo, abbiamo analizzato i principali risultati dell'indagine in relazione alle abitudini di consumo di pasti in famiglia. Di seguito proviamo a riassumere i principali punti emersi:

- a casa, la metà dei bambini delle famiglie intervistate consuma frutta tutti giorni e il 45,5% consuma verdura quotidianamente;
- le famiglie intervistate sembrano essere maggiormente consapevoli degli effetti dannosi di un consumo eccessivo di zucchero rispetto a quello del sale. Prestano, infatti, maggiore attenzione nel cercare di limitare il consumo di zucchero rispetto a quello di sale;
- la quasi totalità delle famiglie intervistate consuma cibi biologici anche a casa, almeno saltuariamente. Il 13,7% delle famiglie intervistate ha dichiarato, inoltre, di utilizzare prodotti biologici in famiglia grazie al servizio mensa scolastico;
- nel 19% dei casi, il servizio mensa scolastico ha avuto un impatto positivo anche sul consumo di frutta e verdura di stagione in famiglia;
- più della metà dei bambini delle famiglie intervistate guarda programmi in TV o su altri dispositivi durante i pasti, sia nei giorni feriali (51,7%), sia festivi (52,3%). Circa l'87%, però, non gioca mai con *tablet* o *smartphone* mentre è a tavola.

Bibliografia di riferimento

- Avery A., Anderson C., McCullough F. (2016), *Associations between children's diet quality and watching television during meal or snack consumption: A systematic review*, «Wiley Maternal & Child Nutrition», 13(4), e12428.
- Brown J.E., Broom D.H., Nicholson J.M., Bittman M. (2010), *Do working mothers raise couch potato kids? Maternal employment and children's lifestyle behaviours and weight in early childhood*, «Social Science & Medicine», 70(11), pp. 1816-1824.
- Centro di ricerca alimenti e nutrizione - CREA (2018), *Linee guida per una sana alimentazione*, testo disponibile al sito: <https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>.
- Datar A., Nicosia N., Shier V. (2014), *Maternal work and children's diet, activity, and obesity*, «Social Science & Medicine», 107, pp. 196-204.
- Fairbrother H., Curtis P., Goyder E. (2016), *Where are the Schools? Children, Families and Food Practices*, «Health and Place», 40(July), pp. 51-57.

- Jusiené R., Urbonas V. *et al.* (2019), *Screen Use During Meals Among Young Children: Exploration of Associated Variables*, «Medicina», 55, p. 688.
- Maher J.M., Supski S., Wright J., Leahy D., Lindsay J., Tanner C. (2020), *Children, 'healthy' food, school and family: the '[n]ot really' outcome of school food messages*, «Children's Geographies», 18(1), pp. 81-95.
- Martines R.M., Pereira Machado P. *et al.* (2019), *Association between watching TV whilst eating and children's consumption of ultraprocessed foods in United Kingdom*, «Wiley Maternal & Child Nutrition», 15(4), e12819.
- Servizio Sanitario Regione Emilia-Romagna - SSRER (2019), *OKkio alla SALUTE. Risultati dell'indagine 2019*, testo disponibile in pdf: <https://www.epicentro.iss.it/okkioallasalute/report-regionale-2019/emilia-romagna-2019.pdf>.
- Vik F.N., Bjornara H.B., Overby N.C. *et al.* (2013), *Associations between eating meals, watching TV while eating meals and weight status among children, ages 10–12 years in eight European countries: the ENERGY cross-sectional study*, «International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity», 10, p. 58.