

**Alimentazione: presentati dati Osservatorio Mamme. Prof.ssa De Gara (UCBM):  
“Allarmante distanza tra percezione corretti stili alimentari delle mamme e crescita obesità  
infantile”**

Redazione FIDAF

Presidente Laurea magistrale in Scienze dell’Alimentazione e della Nutrizione Umana dell’Università Campus Bio-Medico di Roma intervenuta a Milano per commentare dati che fotografano abitudini delle madri italiane a tavola. “Oltre 90% delle mamme crede di proporre alla famiglia uno stile alimentare corretto, ma oggi il 21% dei bambini è sovrappeso e il 9% obeso. C’è bisogno di tornare alla dieta mediterranea come riferimento certo del mangiar sano”

"Le percentuali di adulti e bambini obesi o sovrappeso delineate dall’Osservatorio Mamme indicano chiaramente che **la popolazione italiana, anche in regioni che un tempo avevano come punto di riferimento la dieta mediterranea, non ha più abitudini alimentari adeguate**". Così la **Prof.ssa Laura De Gara**, Presidente del Corso di Laurea magistrale in Scienze dell’Alimentazione e della Nutrizione Umana dell’**Università Campus Bio-Medico di Roma**, intervenendo oggi all’evento di presentazione dei **dati dell’Osservatorio Mamme dedicati all’Alimentazione in famiglia**, organizzato da Sfera Editore (RCS Mediagroup) e tenutosi presso la Triennale di Milano.

**Oltre 15mila le mamme intervistate** per un questionario che ha **‘fotografato’ la loro attenzione al ruolo di educatrici al mangiar sano**, per i figli e non solo. Dall’analisi è emerso che l’83% delle mamme ritiene molto importante dedicarsi alla cura dell’alimentazione familiare, e che **nel 95% dei casi pensano di avere un livello d’informazione e conoscenza dei prodotti alimentari più che sufficiente**. Un dato che contrasta, tuttavia, con quelli relativi alla salute fisica della popolazione nel nostro Paese, secondo cui sono **in sovrappeso il 32% degli adulti e quasi il 21% dei bambini di 8-9 anni, il 9% dei quali è obeso** (Dati OKkio alla salute, 2014).

**“I risultati relativi ai bambini – sottolinea De Gara – sono particolarmente allarmanti**, per le ripercussioni che l’obesità infantile può avere sulla salute futura, con **pesanti effetti sociali e economici. Il forte sovrappeso dei più piccoli, peraltro, non coincide con la percezione delle mamme sulla gestione alimentare delle proprie famiglie, con più del 90% di loro che reputa la propria alimentazione fundamentalmente corretta** e poco meno del 70% delle intervistate che ritiene di dedicare maggior attenzione all’alimentazione dei propri figli che a quella degli adulti della famiglia”.

Significative anche le indicazioni relative alla percezione del comportamento tenuto a tavola: **il 60% delle mamme vede i pasti come una piacevole occasione per stare insieme, l’83% come un momento di conversazione**. Contestualmente, però, emerge che mentre si è **a tavola il 45% dei commensali guarda la televisione, il 30% naviga su Internet, il 13% utilizza il telefono e che il 30% delle mamme non crede che l’esempio dei genitori a tavola sia importante per i figli**.

"Il semestre di **EXPO** – aggiunge De Gara – **ha aumentato la sensibilità verso una corretta alimentazione**, ormai percepita non solo come una necessità biologica, ma come un vero atto culturale, un’esplicitazione della propria visione del mondo e della vita. **La grande attenzione verso un’alimentazione sana sembra però essere ancora solo teorica**. Purtroppo, spesso si basa su conoscenze, impressioni o sensazioni errate. I canali di comunicazione sociale, poi, in particolare Internet e TV, veicolano troppe informazioni poco fondate o anche errate, diffondendo messaggi

contraddittori con toni allarmistici: si pensi, ad esempio, alle recenti polemiche sulla salubrità dell'olio di palma e delle carni rosse. **Fa riflettere, inoltre, la sfiducia verso le industrie alimentari nonostante queste, soprattutto quelle della tradizione italiana, garantiscano sia in termini nutrizionali che di sicurezza alimentare standard qualitativi indubbiamente superiori alla media dei prodotti artigianali o 'fai da te'".**

Dall'indagine dell'Osservatorio Mamme si profila, per il prossimo futuro, un **compito importante per la Ricerca del settore agroalimentare**. "I riscontri dello studio presentato oggi – spiega la docente dell'Università Campus Bio-Medico di Roma – impongono a chi si occupa, soprattutto a livello accademico, degli **studi sull'alimentazione di trovare modi più chiari e incisivi per comunicare e diffondere informazioni semplici, chiare, affidabili**".

In tal senso, un posto speciale lo rivestono, a casa come a scuola, **le sfide legate all'educazione alimentare**: "Penso al ruolo della convivialità a tavola – spiega De Gara –, al pericolo di patologie legate a un'attenzione eccessiva al cibo, alla necessità di gestire la 'globalizzazione' alimentare integrando nuove abitudini, ma senza rinunciare alle nostre radici culturali, peraltro molto apprezzate. Tutti contenuti che andrebbero diffusi seguendo modalità innovative: **app specifiche o siti Internet dedicati**. Senza dimenticare **il ruolo delle associazioni di consumatori**, purché s'impegnino a dare sempre informazioni corrette. Perché ciò che l'Osservatorio ha certificato è quanto **il cibo rimanga un fattore imprescindibile per la nostra società. Perfino per garantire l'equilibrio psicologico delle persone**". (*Laura De Gara, Milano, 24 novembre 2015*)