



# Wellness Report

## Gli italiani a tavola tra emulazione e convivialità

La convivialità e i comportamenti degli italiani a tavola sono oggetto di indagine e monitoraggio annuale anche da parte dell'**Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI** sugli stili di vita e le abitudini alimentari che nella sua 6° edizione ha raggiunto un campione di 6.553 partecipanti.

I risultati evidenziano chiaramente quanto sia forte il potere di influenza nell'ambito della costruzione dello stile alimentare, in particolare nel rapporto tra genitori e figli.

Risulta evidente, ad esempio, una correlazione tra i genitori che risultano normopeso e scelte alimentari più corrette da parte dei bambini.

Un esempio si riscontra nella frutta e verdura che vengono

## Come il contesto influenza la percezione sul cibo

L'atto del nutrire e del nutrirsi rappresenta da sempre uno dei momenti di socialità e di trasmissione di cultura tra i più importanti della nostra vita. Fattori cognitivi ed emotivi sono infatti fra i maggiori responsabili del nostro stile alimentare e del rapporto che costruiamo con il cibo nelle diverse fasi della vita, nelle buone e nelle cattive abitudini.

Per questo la ricerca scientifica sta sempre più indagando il ruolo dei commensali e dei modelli di riferimento al momento dell'assunzione del cibo. Accanto ai fattori cognitivo-emotivi si è visto infatti che l'aspetto



emulativo, a livello inconsapevole, ha un notevole peso nella determinazione del livello di desiderabilità dei cibi. [Uno studio realizzato dall'Università di Tilburg](#) e coordinato da Mariëlle Stel su 264 individui si è concentrato sul potere di influenza che esercitano le persone quando mangiano cibi sani, in questo caso prendendo come alimento il cetriolo. *"Con questa indagine abbiamo dimostrato che l'assunzione di cibo salutare da parte di un partecipante influenza tutto il gruppo. In particolare abbiamo scoperto che è aumentata la quantità di fette di cetriolo mangiate quando gli individui "modello" ne mangiavano in numero superiore. Inoltre lo studio ha dimostrato che questo effetto era amplificato quando l'individuo che veniva spontaneamente preso ad esempio era sottopeso; non accadeva invece questa emulazione positiva quando l'individuo era in sovrappeso"*, ha spiegato Mariëlle Stel.

appreziate in maniera particolare da queste tipologie di bambini, diversamente dalla media che invece li gradisce in misura minore.

D'altra parte, emerge però una sorta di "allarme convivialità", dovuta al fatto che sempre più ragazzi e adolescenti stanno perdendo il valore della socialità del momento dei pasti: solo il 60% dei giovani infatti considera lo stare a tavola un'occasione da trascorrere in famiglia e per il 33% di loro è diventata prettamente una necessità fisica.

Sempre di più l'universo dei nuovi mezzi tecnologici preme 'sul piatto' distraendo nei momenti che dovrebbero essere dedicati prettamente al cibo e allontanando dal gusto e dallo "spirito" dello stare assieme. Dai dati emersi, risulta infatti che 1 ragazzo su 5 —soprattutto del campione femminile - utilizzi il cellulare a tavola, e solo 2 su 3 parlino con gli altri commensali.

Dato altrettanto allarmante è come si stia diffondendo un parallelismo negativo tra genitori e ragazzi: il 72% degli adulti ha l'abitudine di guardare la TV durante i pasti, accompagnato dal 73% dei più giovani.

Dalle valutazioni dei risultati si è ipotizzato che le persone considerassero gli individui in condizione di sovrappeso meno informati e con un regime alimentare meno appropriato, seppur stessero mangiando cibi salutari.

D'altra parte, probabilmente, le persone sottopeso facevano tornare alle mente delle altre persone del gruppo l'idea di dieta, di stile di vita equilibrato, funzionando da incentivo più forte per un comportamento alimentare sano.

A dimostrare il ruolo del contesto sulla percezione del momento dell'assunzione del cibo sono anche i risultati di una recente ricerca [condotta dall'Università di Udine](#) e realizzata su un campione di 33 volontari di età compresa tra i 20 e i 31 anni. L'indagine ha evidenziato il peso delle emozioni e di determinati stimoli visivi e cognitivi nel modificare il grado di desiderabilità nei confronti dei diversi cibi. Al gruppo di partecipanti alla ricerca sono state sottoposte, inizialmente, alcune fotografie raffiguranti una pizza ma modificate digitalmente al fine di presentare l'alimento con differenti intensità di colore.

In un secondo momento i parteci-



panti, oltre alle foto di pizza che variavano colorazione, si sono trovati di fronte anche ad alcune immagini di volti alternativamente felici, arrabbiati o senza alcuna particolare espressione. Sulla base di questi stimoli visivi, sia cromatici sia emozionali, i soggetti hanno espresso il grado di appetibilità dell'alimento nelle diverse situazioni, dimostrando come ciascun contesto sociale in cui si trovavano e, in particolare, le sollecitazioni a cui erano sottoposti, condizionavano le loro idee e la loro esperienza: quando le persone venivano poste davanti al colore più tenue, il livello di desiderabilità dell'alimento diminuiva. Diversamente, pur aumentando la luminosità del colore non aumentava di pari passo il grado di appetibilità della pizza, dimostrando quindi una prova contraria alla tesi secondo cui alti livelli cromatici di cibo corrispondano a più elevate preferenze. La desiderabilità diminuiva considerevolmente anche in assenza di particolari stimoli emotivi o in presenza di espressioni facciali legate alla rabbia e a stati d'animo negativi.

Newsletter di Nestlé Italiana  
[www.nestle.it](http://www.nestle.it)

In collaborazione con Edelman

Per ricevere Wellness Report  
 scrivere a:

[relazioni.esterne@it.nestle.com](mailto:relazioni.esterne@it.nestle.com)