



Maggio 2016

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Wellness Report

Quando la scienza finisce nel piatto

Comprendere come il rapporto tra bambini e cibo sia influenzato dal comportamento dei genitori è fondamentale per riuscire a sviluppare nuovi approcci e fornire un'educazione alimentare efficace. Lo dimostra lo studio condotto dal [Nestlé Research Center](#) che ha indagato quali effetti il cucinare con i genitori comporti nel lungo termine per i bambini. Dalla ricerca è emerso che quando i bambini vengono coinvolti attivamente nella preparazione dei pasti, assumono una maggiore quantità di verdure. *“I risultati suggeriscono che coinvolgere i bambini nella preparazione delle pietanze potrebbe aiutare lo sviluppo di sane abitudini alimentari”*, ha dichiarato il dott. **Klazine Van Der Horst** - nutrizionista responsabile del team che ha condotto lo studio.

I nutrizionisti Nestlé si impegnano costantemente per trovare nuovi approcci e spunti affinché sia possibile tra-

Consulenza personalizzata per la famiglia per impostare uno stile di vita sano

Avere il “tutor” e un programma di consulenza personalizzato in base alle proprie abitudini ed esigenze può aiutare ad avviare e costruire uno stile di vita sano, a partire da un'alimentazione di qualità.

È quello che sta dimostrando lo studio pluriennale condotto da un gruppo di ricercatori finlandesi che sono all'opera per aiutare alcune famiglie a migliorare il loro stile di vita, combattendo la sedentarietà e gli squilibri alimentari.

Lo studio fa parte un'indagine più ampia— PANIC “**Physical Activity and Nutrition in Children**” - i cui primi risultati sono stati recentemente pubblicati sulla rivista [Preventive Medicine](#).

Con questo studio i ricercatori hanno dimostrato che un programma di consulenza sugli stili di vita che sia personalizzato e rivolto nello specifico alle famiglie, può aiutare i bambini ad aumentare la frequenza dell'attività fisica svolta e a migliorare la qualità della loro dieta.

Alle prima fase, realizzata fra il 2007 e il 2009, hanno partecipato 512 bambini di età compresa tra i 6 e gli 8 anni, che sono stati successivamente suddivisi in due gruppi— il gruppo sperimentale, in cui veniva realizzato l'intervento e il gruppo di controllo, che veniva solo monitorato.

I bambini del gruppo sperimentale, insieme ai loro genitori, si sono sottoposti ad un programma di intervento mirato, riguardante l'attività fisica e la dieta, e ad un successivo studio di follow-up nei 2 anni a seguire (2009-2011).

Durante questi due anni, le famiglie sono state sottoposte a sedute di consulenza con esperti a loro dedicati, con i quali venivano analizzate l'attività fisica e la dieta e insieme a cui hanno costruito una modalità efficace per loro per aumentare l'attività fisica, ridurre il comportamento sedentario e migliorare la



smettere fin dall'infanzia l'importanza di una sana alimentazione associata ad un corretto stile di vita. Nasce con questo obiettivo il percorso espositivo "[FEED your MIND!](#)" che rappresenta ancora una volta l'impegno di Nestlé nella ricerca applicata alla nutrizione, all'innovazione e alla divulgazione scientifica. Dopo il successo di Expo, il percorso interattivo è stato trasferito ad Explora - Il museo dei bambini di Roma, un ambito pensato per i bambini ma da sempre aperto alle famiglie e alle scuole. Infatti, se da una parte è importante imparare a cucinare con i propri genitori per rendere il momento della tavola un momento di condivisione, dall'altra è necessario imparare insieme per trasferire così nel quotidiano le esperienze didattiche.

"La cornice in cui è stato inserito il percorso espositivo rende fruibili e comprensibili contenuti scientifici anche complessi e fa scoprire tutto quello che c'è dietro un gesto apparentemente semplice come il nutrirsi. Il metodo scientifico costituisce oggi più che mai una guida per Nestlé sia nello sviluppo e nella profilazione nutrizionale dei prodotti sia nella comunicazione e divulgazione della ricerca", ha commentato **Manuela Kron**, Direttore Corporate Affairs, Gruppo Nestlé Italia.

qualità dello stile alimentare.

I bambini e le famiglie coinvolte saranno seguite fino al 2022, al fine di analizzare l'andamento nel lungo periodo, anche durante la crescita dei soggetti più piccoli.

Fino ad oggi, l'indagine ha messo in evidenza come i bambini che venivano seguiti con un intervento mirato e continuativo (gruppo sperimentale), sempre all'interno del contesto familiare, facevano riscontrare un incremento della frequenza della loro attività fisica nel tempo libero. Una tendenza sempre negativa è stata invece riscontrata nel gruppo di controllo. Risultati importanti si sono riscontrati anche in merito a comportamenti, abitudini quotidiane e stili alimentari: la sedentarietà dovuta alla dipendenza telematica, come ad esempio guardare la TV e navigare al pc, è aumentata in maniera



minore nel gruppo sperimentale rispetto al gruppo di controllo.

I bambini del gruppo sperimentale, inoltre, hanno fatto registrare un aumento del consumo di verdura, di latte a basso contenuto di grassi, di alimenti

a base di oli vegetali, di fibre e di vitamina C ed E e, dall'altra parte, una riduzione del consumo di burro e di alimenti a base di burro. L'intervento ha inoltre condotto ad un generale miglioramento della qualità della dieta dei bambini.

"I bambini delle famiglie che hanno preso parte a questo tipo di consulenza sono risultati fisicamente più attivi, più propensi a mangiare frutta e ad assumere più sostanze nutritive importanti, facendo riscontrare importanti differenze rispetto ai bambini appartenenti al gruppo di controllo" ha dichiarato **Anna Viitasalo, MD, PhD, dell'Università della Finlandia orientale.**

Oltre alle importanti evidenze emerse, attraverso l'indagine in corso è possibile notare quanto sia fondamentale il ruolo dei genitori all'interno della famiglia, per la costruzione di uno stile di vita sano.

"I genitori hanno un impatto importante sul comportamento alimentare dei loro figli. Personalizzare la consulenza sugli stili di vita, coinvolgendo anche i genitori, potrebbe essere parte del sistema di assistenza sanitaria del bambino. Il miglioramento delle abitudini nello stile di vita riduce inoltre il rischio di contrarre alcune malattie e, di conseguenza, contribuisce a ridurre i costi dell'assistenza sanitaria", afferma il professor **Timo Lakka**, responsabile dello studio.

Attraverso il prosieguo dell'indagine nei prossimi anni, sarà inoltre possibile valutare se uno stile di vita sano e corretto, mantenuto per un lungo periodo, possa effettivamente ridurre il rischio cardio-metabolico tra i bambini.

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it

In collaborazione con Edelman

Per ricevere Wellness Report
 scrivere a:

relazioni.esterne@it.nestle.com