



Nestlé

Good Food Good Life

Ricerca  
Sicurezza  
Mercato Alimentare

Agosto 2014

# Wellness Report

**Le porzioni e  
la percezione  
dell'abbondanza  
negli italiani**

Le quantità dei cibi consumati e le porzioni dei piatti non sembrano essere un argomento a cui gli italiani prestano particolare attenzione.

Un connazionale su due, infatti, non considera le dosi di cibo assunto come uno degli elementi chiave per la costruzione di corrette abitudini a tavola e di uno stile di vita sano.

Come dimostrano gli ultimi risultati dell'indagine realizzata dall'Osservatorio Nestlé-Fondazione ADI sugli stili di vita, solo il 56% degli intervistati dichiara di essere sempre o spesso attento non solo a cosa mangia ma

**TRA VISTA E ABITUDINI FAMILIARI,  
LE INFLUENZE SULLE PORZIONI DEI NOSTRI BAMBINI**  
Due nuove ricerche dimostrano cosa induce all'eccesso nel piatto

Avere a disposizione tanto cibo e avere dei genitori "generosi" con le porzioni induce a mangiare di più del normale. È quanto emerge da due nuove ricerche che dimostrano le influenze di alcuni fattori esterni legati all'alimentazione sulle porzioni di cibo che i bambini assumono a tavola.



La [ricerca condotta dal Centre for Obesity Research and Education della Temple University di Philadelphia](#), rivela infatti per la prima volta come la sola vista dell'abbondanza di cibo ne influenzi il desiderio di consumo.

A bambini di etnie diverse, fra i 4 e i 6 anni, sono state messe a disposizione differenti porzioni di cibo e cucchiari di grandezze diverse. Sono quindi state analizzate le ragioni che, nei diversi casi, i bambini hanno scelto per se stessi nei vari pasti. Si è quindi scoperto che i bambini riempivano il piatto del 40% in più quando la quantità di cibo a disposizione davanti ai loro occhi era doppia.



Allo stesso modo, l'influenza della vista ha giocato un ruolo importante nel caso in cui i bambini avevano a disposizione, per

## Due nuove ricerche dimostrano cosa induce all'eccesso nel piatto

anche alle quantità ingerite.

Davanti alla vista di un piatto dalle proporzioni troppo generose, il dubbio che l'abbondanza non sia favorevole alla salute viene per la gran parte solo a chi è in una condizione di sottopeso o di normopeso.

La consapevolezza dell'eccesso si riscontra invece solo fra il 10% di chi vive già in una condizione di obesità e che invece dovrebbe stare molto attento, soprattutto ai fini della sua salute immediata e futura.

La ricerca effettuata da Nestlé-Fondazione ADI ha messo in luce anche gli alimenti che maggiormente vengono assunti in eccesso, tra cui in primis pane e carne.

Nella fascia di intervistati che vivevano già in una condizione di obesità, la maggior parte dichiarava come usuale il consumo giornaliero di porzioni abbondanti di pane ( $\geq 60$  gr.) o di carne (più di 8 su 10 assumono porzioni medie.

riempire il loro piatto, un cucchiaino di 3 volte più grande.

Emerge quindi come un eccessivo apporto di calorie assunte dai bambini e il conseguente rischio di sovrappeso risultino influenzati dalla quantità di cibo disponibile e dalle dimensioni degli strumenti usati per servirlo.



Ma, se da una parte, questi fattori esterni sono responsabili di quanto è grande un piatto dei bambini, dall'altra un ruolo importante è giocato anche dall'esempio dei genitori e dalle dosi di cibo che loro

riservano a se stessi.

Uno [studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition](#) mette in evidenza infatti come i genitori che hanno la tendenza ad abbondare con le porzioni dei propri piatti, tendano ad offrire più del consigliato ai loro bambini. Un eccesso, questo, che si ripercuote direttamente sulla quantità di cibo effettivamente consumata dai loro figli.

La ricerca ha preso in esame 145 gruppi di genitori di diverse etnie con i relativi figli, misurandone altezza, peso e indice di massa corporea. I vari gruppi sono stati esaminati all'ora della cena, in tre diverse occasioni, al fine di indagare la relazione tra le porzioni che i genitori preparavano per se stessi e quelle che presentavano ai loro figli. Gli studiosi hanno constatato come la percezione delle quantità e le abitudini alimentari degli adulti abbiano una diretta influenza su quelle dei bambini e sulle dosi di cibo realmente ingerite dai più piccoli.



Lo studio ha quindi offerto un'ulteriore dimostrazione di come una corretta informazione e un'adeguata consapevolezza da parte dei genitori siano i requisiti necessari per prevenire il rischio di obesità nei bambini e nei futuri adulti.

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)