

Wellness Report

Educazione ai corretti stili di vita: dall'Australia uno studio conferma l'efficacia dell'imprinting educativo

L'educazione ad uno stile di vita sano e la sensibilizzazione alle raccomandazioni per una corretta alimentazione sono componenti basilari nella **lotta all'obesità**. Oggi a confermarlo è un nuovo studio australiano realizzato dalla *Sydney Medical School* in collaborazione con l'*University of Sydney*.



I ricercatori sono riusciti, attraverso un'analisi del comportamento di 667 madri e dei loro bambini in età da 0 a 2 anni, a stabilire l'influenza dell'educazione impartita alle neo mamme sullo sviluppo di corretti stili di vita nei loro bambini. Lo studio, della durata di 24 mesi, è il primo di questo genere a incrociare un'attività di tutorial sulle madri con l'indice di massa corporea dei bambini, le loro abitudini alimentari e le ore dedicate alla tv. Nell'arco di un anno esperte dell'infanzia sono state inviate a svolgere un'**attività educativa domiciliare** tramite otto incontri formativi durante i quali è stato insegnato alle madri come nutrire i figli, quando passare ai cibi solidi e il rapporto corretto con la televisione.

Nestlé: un anno di Food Coaching

Come leader nella Nutrizione, Salute e Benessere Nestlé ha avviato nel 2012 un innovativo progetto di informazione e di consulenza alimentare: il "**Food Coaching**".

Nestlé si propone di offrire ai consumatori gli strumenti utili per orientarsi nelle scelte nutrizionali, utilizzando un approccio *family friendly* attraverso anche un'accurata scelta dei suoi ambasciatori: una nonna, tre mamme e un papà. **Cinque Food Coaches** ma anche cinque blogger con l'obiettivo comune di trasmettere in famiglia, agli amici, ma anche a tutti coloro che li seguono attraverso il loro blog, quello che imparano durante i training, raccontando con testimonianze di vita vissuta come fanno tesoro degli insegnamenti e come li mettono in pratica nella quotidianità. Ogni famiglia ha, infatti, il suo "food coach" che diviene naturalmente il responsabile dell'alimentazione di tutti i componenti, dai bambini agli adulti.

Educazione ai corretti stili di vita: dall'Australia uno studio che conferma l'efficacia dell'imprinting educativo

Le educatrici hanno insegnato alle madri le corrette abitudini in campo alimentare per i loro figli sia nel breve sia nel lungo periodo, accompagnandole con raccomandazioni sull'importanza dell'esercizio fisico.



A due anni dalla prima fase di incontri, l'indice di massa corporea dei bambini all'interno del gruppo di intervento era di 16.49, significativamente più basso di quello registrato nel gruppo di controllo (16.87). Minore anche la percentuale di bambini obesi: l'11,2% contro il 14,1% nei figli di giovani madri che non avevano avuto il supporto dell'educatrice. Nei bambini appartenenti al gruppo di intervento si è osservata inoltre una maggiore propensione a mangiare una o più porzioni di verdura al giorno (89% contro l'83%). Nelle madri sottoposte al tutorial è risultata meno comune anche la cattiva abitudine a dare del cibo ai propri figli come ricompensa (62% contro il 72% del gruppo di controllo) e i loro bambini risultavano meno soliti a mangiare di fronte alla televisione (56% contro il 68%). I risultati dello studio confermano in sintesi come l'educazione ai corretti stili di vita, già nei negli anni dell'infanzia, sia fondamentale per lo sviluppo di pratiche salutari nel resto delle fasi di sviluppo del bambino.

L'esperienza australiana tuttavia evidenzia anche come il **consiglio di un esperto** riesca ad aumentare l'efficacia dell'educazione impartita dalle madri ai propri figli, riducendo così il rischio nei bambini di sviluppare sovrappeso e obesità.

Attraverso una serie di iniziative, incontri con gli esperti, attività di informazione e sensibilizzazione, Nestlé accompagna questi "food coach" a divenire i creatori e i responsabili di una vita alimentare più sana per se stessi e per gli altri, tessendo al contempo una rete tra i vari "allenatori", fatta di scambio, condivisione e dialogo.

Sotto il "cappello" del progetto **"Food Coaching"** rientrano tutti i progetti dedicati al benessere, alla sana alimentazione e al corretto stile di vita, molti dei quali coinvolgono attivamente ogni anno migliaia di consumatori in incontri, dibattiti, esperimenti, giochi e attività sportive allo scopo di avvicinare grandi e piccini alle buone abitudini quotidiane. Il progetto Food Coaching è entrato a far parte anche delle attività educative che Nestlé, in partnership con il Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia di Milano, porta avanti da anni.



E' nato dunque l'**i.Lab Food Coaching** che, attraverso la sperimentazione e il confronto con gli altri, permette ai partecipanti di allenarsi nella scelta delle combinazioni in grado di migliorare la qualità del proprio stile di vita a tavola.

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it

In collaborazione con Edelman
Per ricevere Wellness Report,
scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com