



Good Food Good Life

Ricerca  
Sicurezza  
Mercato Alimentare

Gennaio 2014

### Giovani al passo

Dedichiamo questa prima newsletter del nuovo anno con due studi di analisi comparata tra generazioni. Obiettivo è dare agli esperti del settore e, tramite loro, al pubblico allargato uno spunto di riflessione sull'importanza del buon esempio così da tracciare un percorso verso stili di vita sani per le future generazioni.

Secondo una recente indagine, infatti, i ragazzi oggi non tengono più il passo dei genitori. Un'analisi su milioni di bambini di tutto il mondo, condotta dall'Università del South Australia, ha scoperto che, in media, i bambini, per percorrere un miglio di corsa, impiegano oggi 90 secondi in più rispetto ai piccoli di 30 anni fa. Dal 1975 la forma

# Wellness Report

## MODELLI ALIMENTARI INTERGENERAZIONALI

Uno studio australiano conferma l'ereditarietà delle abitudini alimentari tra generazioni della stessa comunità

Le abitudini a una corretta alimentazione vengono trasmesse da una generazione all'altra. Le comunità in cui gli anziani mangiano meglio sembrano aver influenzato positivamente i nipoti i quali, oggi, hanno mediamente comportamenti alimentari più salutari dei propri coetanei di altre comunità.

Queste le conclusioni dello [studio](#) recentemente pubblicato dalla rivista *Ecology of Food and Nutrition*. I ricercatori del dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione Medica dell'**Università di Monash** e il **Monash Asia Institute**, in Australia, utilizzando le informazioni di un'indagine nazionale dedicata a salute e nutrizione, hanno compa-



rato le abitudini di un campione di 2.400 studenti, con un'età compresa tra i 6 e i 13 anni, con quelle di quasi 1.800 persone in età avanzata, appartenenti alle medesime comunità, analizzando poi i risultati con i punteggi ottenuti dalle generazioni appartenenti alle diverse comunità. Secondo il professor

[Mark Wahlqvist](#), i bambini che si sono dimostrati più orientati ad una dieta di qualità risultavano essere quelli delle comunità dove i membri più anziani mangiano meglio. I dati hanno inoltre evidenziato un'associazione ancora più rilevante saltando una generazione: le abitudini dei **nonni, ancora più che i genitori, influenzerebbero i comportamenti alimentari dei nipoti.**

fisica dei ragazzi tra i 9 e i 17 anni è quindi diminuita, ogni dieci anni, del 5%.

Secondo l'American Heart Association questa è la prima [ricerca](#) a dimostrare che la forma fisica dei bambini di tutto il mondo è diminuita negli ultimi tre decenni. Oggi il calo di forma fisica sembra stabilizzarsi in Europa, Australia e forse, anche in Nord America. Tuttavia, continua a scendere in Cina, mentre il Giappone non sembra accusare il calo.

Numeri che invitano a non abbassare la guardia. La responsabilità degli adulti sull'educazione ai corretti stili di vita (sia alimentari che sportivi), non è solo verso i propri figli ma per il bene delle generazioni future. Come descritto dallo studio a fianco, i comportamenti d'oggi sono in grado di determinare quelli delle comunità di domani.

Buona lettura

Da questo si potrebbe quindi assumere che, all'interno di una comunità, la catena delle "buone abitudini a tavola" si sviluppi indietro nel tempo, fino a coinvolgere diverse generazioni precedenti l'attuale: secondo il professor Wahlqvist, infatti: *"è probabile che la generazione dei nonni stia trasmettendo ciò che a sua volta ha acquisito dai propri avi"*. Parallelamente non è da considerare la possibilità che campagne di educazione sui bambini influenzino positivamente il resto della famiglia.

In **Italia**, i dati della V edizione dell'**Osservatorio Nestlé – Fondazione ADI**, sembrano dimostrare una buona consapevolezza da parte del pubblico rispetto all'importanza del nucleo familiare allargato per una corretta nutrizione. Secondo **tre italiani su dieci**, infatti, la famiglia rappresenta il principale punto di riferimento ai fini dell'educazione alimentare. In particolare, il 15% del campione identifica nei genitori la fonte primaria di informazioni, un altro 15% indica altri componenti del nucleo, quali i nonni, come interlocutori fondamentali nella promozione della 'buona tavola'.

Interessante evidenziare che, nello studio australiano, per isolare questa correlazione, la quale sembrerebbe suggerire un'ereditarietà comunitaria degli stili di vita oltre quella dall'usuale campo genitore-figlio, i ricercatori hanno escluso una serie di fattori che incidono sulla dieta di qualità dei ragazzi, compreso reddito delle famiglie, educazione familiare e tempo spesso guardando la TV. Quindi, quando i risultati sono stati isolati dalle interferenze generate da questi aspetti, la qualità delle diete della fascia più anziana si è mostrata ancora più significativamente associata con quella più giovane.



Degne di nota le implicazioni: *"i nostri risultati suggeriscono che la diminuzione di consapevolezza alimentare in una comunità, rappresentata dalla mancanza di trasferimento intergenerazionale dei modelli nutrizionali, può mettere a rischio la salute della comunità stessa"* ha detto il professor Wahlqvist. *"Allo stesso tempo, le osservazioni suggeriscono che proporre un'alimentazione sana ad una generazione possa influenzare positivamente altre generazioni."*

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)