



Good Food Good Life

Ricerca  
Sicurezza  
Mercato Alimentare

Maggio 2014

## Frutta, se l'estetica fa la differenza

Numerosi studi hanno dimostrato che il consumo quotidiano di frutta e verdura è fondamentale per vivere bene e più a lungo, proprio per questo i nutrizionisti Nestlé si impegnano costantemente per trovare nuovi approcci e spunti affinché sia possibile diffondere il consumo di questi alimenti sin dall'infanzia. Ne è un esempio il recente **studio condotto dall'NRC**, approfondito nell'articolo a lato, che sembra confermare come il **coinvolgimento attivo dei bambini nella preparazione dei pasti sia direttamente collegato all'aumento del loro consumo di verdure**.

I nutrizionisti hanno indagato quale effetto di lungo termine comporta per i bambini il cucinare con i propri genitori, per identificare così come questo possa influire sui loro modelli di consumo e sulla loro scelta dei cibi nel lungo periodo. Anche alcune

# Wellness Report

## FRUTTA E VERDURA SINONIMO DI LONGEVITA'

Dai ricercatori Nestlé un suggerimento per aumentarne il consumo fra i bambini

È risaputo che il consumo quotidiano di frutta e verdura di stagione sia alla base di una corretta alimentazione e un recente studio dell'*University College* di Londra, pubblicato sul [\*Journal of Epidemiology and Community Health\*](#), conferma che, aumentandone l'assunzione giornaliera, si guadagni in longevità.

I ricercatori hanno seguito per sette anni le abitudini alimentari di circa 65.000 britannici (donne e uomini con più di 35 anni di età) e sono arrivati a concludere che, **chi mangia fino a cinque porzioni di frutta e verdura al giorno riduce la mortalità del 29% rispetto a chi ne assume meno di una porzione giornaliera. La riduzione di mortalità raggiungerebbe addirittura il 42% nei soggetti che arrivano ad assumere sette porzioni quotidiane di frutta e verdura.**



Inoltre, sempre secondo questa ricerca, per chi consuma fino a sette porzioni al giorno, il **rischio di morire di cancro sembrerebbe ridursi del 25%**, mentre i **decessi dovuti a malattie cardiache scenderebbero del 31%**.

I ricercatori hanno inoltre messo in evidenza che **sono le verdure fresche ad avere il più forte effetto protettivo, seguite da insalata e frutta**.

Il messaggio che appare da questa ricerca, oltre che dai numerosi studi che comparano il consumo di frutta e verdura con la riduzione dell'incidenza di numerose malattie, sembra essere quello che l'aumento del consumo di frutta e verdura possa ridurre il rischio di morte a qualsiasi età.

variabili sulla prelaborazione dei cibi possono influenzare le scelte di consumo di frutta dei bambini, come mostra una recente ricerca pubblicata sull'[American Journal of Preventive Medicine](#). Lo studio, condotto dai ricercatori dal *Cornell University's Food and Brand Lab* in otto scuole elementari americane, ha evidenziato un aumento della richiesta di mele del 61% quando queste **erano servite già a fette**. In una seconda fase, sono state introdotte nella ricerca anche sei scuole medie, tre delle quali dotate di affettatrici per frutta. L'analisi ha dimostrato che in quest'ultime la domanda di mele è aumentata del 71% rispetto alle scuole che servivano mele intere.

Inoltre, i ricercatori hanno notato un aumento del 73% degli studenti che consumava più della metà della propria mela quando questa era già affettata.

Lo studio sembra quindi dimostrare che la frutta a fette sia più attraente per i bambini che ne consumano in quantità superiore riducendo sprechi e soprattutto adottando un comportamento alimentare sano.

Buona lettura!

## Dai ricercatori Nestlé un suggerimento per aumentare il consumo di frutta e verdura fra i bambini

Corrette abitudini alimentari sono dunque fondamentali, e dovrebbero essere rispettate sin dall'infanzia. Secondo i ricercatori del Nestlé Research Centre, le buone pratiche a tavola potrebbero essere facilitate coinvolgendo i bambini nella preparazione dei pasti. A dimostrarlo un recente **studio condotto dall'NRC** e pubblicato sul [Journal Appetite](#) che ha messo in evidenza un **aumento del 76%**



**del consumo di insalata tra i bambini coinvolti direttamente nella preparazione del pasto insieme ai genitori.**

Il team di ricercatori ha chiesto a 47 genitori di preparare un pasto insieme al proprio figlio o figlia

di età compresa tra i 6 e i 10 anni. Durante l'esperimento, metà dei bambini sono stati coinvolti direttamente nella preparazione dei piatti (tra cui insalata, petto pollo, cavolfiore e pasta), mentre per gli altri hanno cucinato esclusivamente i genitori. Quello che è stato interessante osservare è che **i bambini che hanno aiutato i genitori nella preparazione del pasto hanno mangiato il 76% in più di insalata e il 27% in più di pollo**, bruciando il 25% di calorie in più rispetto agli altri.

*“Abbiamo scoperto che i bambini che erano in cucina, a cucinare con i propri genitori, hanno mangiato molto di più, e soprattutto molte più verdure”* ha affermato il nutrizionista



dott. **Klazine Van Der Horst**, responsabile del team di scienziati che hanno condotto lo studio.

*“I risultati hanno suggerito che coinvolgere i bambini nella preparazione delle pietanze potrebbe aiutare lo sviluppo di **sane abitudini alimentari**”* ha aggiunto. Lo studio sembra quindi dimostrare che il coinvolgimento attivo dei bambini nella preparazione dei pasti sia direttamente collegato all'aumento del consumo di verdure. Inoltre, lo studio ha messo in evidenza una **correlazione tra il tempo totale dedicato a preparare il pasto e il tempo trascorso a mangiare**, suggerendo che i bambini che passano più tempo in cucina trascorrono anche più tempo a tavola, divertendosi di più.

Newsletter di Nestlé Italiana  
www.nestle.it

In collaborazione con  
Edelman

Per ricevere Wellness Report,  
scrivere a:  
relazioni.esterne@it.nestle.com