



Nestlé

Good Food Good Life

Ricerca
Sicurezza
Mercato Alimentare

Ottobre 2014

Wellness Report

Bambini a tavola più virtuosi dei genitori

Se è vero che i bambini sono i più attratti dagli alimenti gustosi, è vero anche che sono i soggetti più controllabili e “più ligi alle regole”, anche rispetto ai genitori che li educano in tal senso.

Una fotografia interessante delle abitudini alimentari delle famiglie italiane, arriva dalla VI edizione dell'Osservatorio Nestlé - Fondazione ADI che quest'anno ha ampliato ulteriormente il suo campione di indagine, andando ad analizzare anche i comportamenti dei ragazzi a tavola a partire dai 13 anni.

Dai risultati emerge che i giovani italiani sono più virtuosi dei loro ge-

Tra dolce e salato, l'attrazione trasversale di adulti e bambini Nuovi studi per capirla e controllarla

Salato chiama dolce e viceversa. Non si tratta di un falso mito ma del reale funzionamento dei meccanismi legati al nostro senso del gusto, a cui non sfuggono né bambini né adulti. La conferma che abbondare con il sodio porti ad eccedere anche con il saccarosio arriva da uno [studio realizzato dal Monell Chemical Senses Center di Philadelphia](#) che mette in evidenza come le due preferenze di gusto siano correlate e si richiamino a vicenda.



L'indagine è stata condotta su un gruppo di bambini di etnie diverse di età compresa tra i 5 e i 10 anni e le loro rispettive madri. Ai partecipanti sono state somministrate determinate concentrazioni di sodio nel brodo e nei crackers e di saccarosio nell'acqua e nella gelatina e controllate le loro diverse preferenze; le loro scelte sono state poi lette tenendo in considerazione i rispettivi livelli di marcatori responsabili della crescita ossea e i valori antropometrici.

È quindi emerso come i livelli di sodio e saccarosio fossero strettamente connessi e come le preferenze fossero inversamente proporzionali all'età dei bambini: il livello di appagamento dei più piccoli si è dimostrato più difficile da raggiungere rispetto a quello degli adulti. Le concentrazioni più alte di sale e di zucchero si sono riscontrate infatti proprio nei piatti dei bambini e non delle loro mamme.

Ma oltre alla differenza tra bambini e adulti, l'indagine ha messo in luce anche una distinzione di genere: i



nitori e che sanno seguire le indicazioni per una corretta alimentazione, modificando meglio degli adulti le loro abitudini alimentari.

Un esempio arriva proprio dal rispetto della regola dei cinque pasti al giorno: dall'indagine emerge come il 66% dei ragazzi, dopo la prima colazione, sia abituato ad uno spuntino di mezza mattina contro un 34% di adulti che arriva direttamente al pranzo con lo stomaco vuoto. Allo stesso modo, il 72% dei ragazzi si concede un break nel pomeriggio, mentre solo 3 adulti su 10 dice di seguire questa buona regola.

Non solo: iniziare bene facendo sempre colazione pare essere abitudine per l'85% dei giovani; l'84% afferma anche di non saltare mai i pasti, seguendo così una routine alimentare più equilibrata nelle dosi e nella varietà degli alimenti.

Tuttavia le cose cambiano con la maturità, quando buon senso e corrette regole giornaliere tendono a disperdersi di fronte ai nuovi ritmi, gusti e modelli di riferimento.

Tra dolce e salato, l'attrazione trasversale di adulti e bambini Nuovi studi per capirla e controllarla

bambini sono risultati infatti molto più attratti dal gusto dolce rispetto alle loro compagne.

L'indagine è andata poi ancora oltre. L'analisi delle preferenze di gusto in relazione ai valori antropometrici dei partecipanti ha permesso di notare come i bambini di altezza superiore alla media prevista per una determinata età preferiscano soluzioni più dolci rispetto ai loro coetanei e come i bambini con una percentuale di grasso corporeo maggiore abbiano la tendenza a preferire cibi salati.



Comprendere il funzionamento e l'evoluzione dei meccanismi correlati al senso del gusto rispetto alle caratteristiche fisiche e all'età degli individui risulta quindi fondamentale per poter costruire nuovi modelli alimentari più targettizzati

e nuove strategie di promozione di una corretta nutrizione e di uno stile di vita sano, più adatti alle diverse fasi ed esigenze di sviluppo del bambino.

Per sviluppare questi nuovi modelli è anche fondamentale indagare i meccanismi cerebrali correlati al senso del gusto, a seconda delle diverse caratteristiche biologiche dei bambini e delle varie fasce di età.

[Uno studio pubblicato su Psychological Science e realizzato dalla Columbia University](#) mette in

luce come gli impulsi legati al desiderio di cibo siano più forti nei bambini rispetto agli adolescenti e agli adulti ma, allo stesso tempo, siano anche più facili da controllare.



Lo studio basato sulla tecnica di neuroimmagini ha messo i bambini davanti ad immagini di cibi poco sani ma molto invitanti, chiedendo di focalizzare la propria immaginazione prima sul gusto e sul profumo dei cibi e poi sugli aspetti visivi come la forma e il colore. Lo sforzo di concentrarsi sull'immagine rispondeva ad una precisa strategia cognitiva finalizzata a reindirizzare l'attenzione dei bambini e a capire quanto riuscissero a regolare le loro risposte al cibo. Si è scoperto quindi che i bambini, pur avendo impulsi più forti, sono molto più virtuosi degli adulti nella capacità di controllo degli impulsi. Pensare all'aspetto dell'alimento piuttosto che al profumo ha infatti permesso di ridurre il desiderio di cibo del 16%, andando a lavorare sulla capacità di autocontrollo.

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it

In collaborazione con Edelman

Per ricevere Wellness Report,
scrivere a:

relazioni.esterne@it.nestle.com