



Wellness Report

Quantità a tavola: dalla teoria alla pratica

Il piatto pieno inganna la sazietà

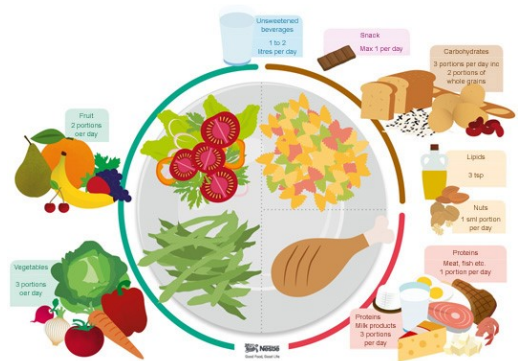
La generosità a tavola non è gradita e soprattutto non è positiva. Essere o avere dei genitori “abbondanti” nelle porzioni induce a mangiare di più, aumentando quindi il rischio di sovrappeso e obesità.

Il nesso è stato evidenziato chiaramente anche da due ricerche, [una condotta dal Centre for Obesity Research and Education della Temple University di Philadelphia](#) e l'altra [pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition](#).

La prima indagine ha dimostrato come la sola vista dell'abbondanza di cibo ne influenzi il desiderio di consumo e ha portato a scoprire come i bambini tendevano a riempire il piatto di oltre il 40% in più quando la quantità di cibo a disposizione davanti ai loro occhi era doppia. La seconda indagine si è concentrata invece su quanto lo stile

Est modus in rebus, ci ha insegnato Orazio ma spesso siamo concentrati più sulla selezione degli alimenti che sulle porzioni effettive di ciò che scegliamo. La misura dovrebbe essere in effetti il nostro *ottavo senso* che ci può aiutare nel trovare il giusto equilibrio nell'alimentazione. A riportare l'attenzione sul tema è stato il Congresso “**Healthier portions for a healthier diet**” che Nestlé ha organizzato lo scorso 16 marzo a Bruxelles presso la sede del Parlamento Europeo, ponendo al centro del dibattito il ruolo delle porzioni nella prevenzione e cura dell'obesità e delle carenze nutrizionali: un confronto significativo tra gli esponenti della comunità scientifica, rappresentanti istituzionali, operatori sanitari, aziende e consumatori dei diversi paesi europei. Tra i molti, il professor **Mike Gibney** dell'University College di Dublino ha sottolineato che *“la scienza dimostra che il controllo delle porzioni è un fattore centrale nelle strategie di gestione del peso. Introdurre porzioni più sane è una misura importante non solo per il settore produttivo e della ristorazione, ma anche per la nostra vita quotidiana e per il nostro ambiente domestico”*. Un percorso verso una maggiore sensibilizzazione dei consumatori sul tema delle porzioni è stato avviato nel 2013 da Nestlé, con un progetto globale **Portion Guidance**: un impegno concreto nel riformulare il concetto di quantità per aiutare gli individui a regolare i propri consumi e a bilanciare la propria dieta. Ovunque sia possibile Nestlé sta inserendo nei pack una “guida alle porzioni” dove vengono indicate la giusta quantità e la corretta frequenza di consumo

Est modus in rebus, ci ha insegnato Orazio ma spesso siamo concentrati più sulla selezione degli alimenti che sulle porzioni effettive di ciò che scegliamo. La misura dovrebbe essere in effetti il nostro ottavo senso che ci può aiutare nel trovare il giusto equilibrio nell'alimentazione. A riportare l'attenzione sul tema è stato il Congresso “Healthier portions for a healthier diet” che Nestlé ha organizzato lo scorso 16 marzo a Bruxelles presso la sede del Parlamento Europeo, ponendo al centro del dibattito il ruolo delle porzioni nella prevenzione e cura dell'obesità e delle carenze nutrizionali: un confronto significativo tra gli esponenti della comunità scientifica, rappresentanti istituzionali, operatori sanitari, aziende e consumatori dei diversi paesi europei. Tra i molti, il professor Mike Gibney dell'University College di Dublino ha sottolineato che “la scienza dimostra che il controllo delle porzioni è un fattore centrale nelle strategie di gestione del peso. Introdurre porzioni più sane è una misura importante non solo per il settore produttivo e della ristorazione, ma anche per la nostra vita quotidiana e per il nostro ambiente domestico”. Un percorso verso una maggiore sensibilizzazione dei consumatori sul tema delle porzioni è stato avviato nel 2013 da Nestlé, con un progetto globale Portion Guidance: un impegno concreto nel riformulare il concetto di quantità per aiutare gli individui a regolare i propri consumi e a bilanciare la propria dieta. Ovunque sia possibile Nestlé sta inserendo nei pack una “guida alle porzioni” dove vengono indicate la giusta quantità e la corretta frequenza di consumo



“la scienza dimostra che il controllo delle porzioni è un fattore centrale nelle strategie di gestione del peso. Introdurre porzioni più sane è una misura importante non solo per il settore produttivo e della ristorazione, ma anche per la nostra vita quotidiana e per il nostro ambiente domestico”. Un percorso verso una maggiore sensibilizzazione dei consumatori sul tema delle porzioni è stato avviato nel 2013 da Nestlé, con un progetto globale **Portion Guidance**: un impegno concreto nel riformulare il concetto di quantità per aiutare gli individui a regolare i propri consumi e a bilanciare la propria dieta. Ovunque sia possibile Nestlé sta inserendo nei pack una “guida alle porzioni” dove vengono indicate la giusta quantità e la corretta frequenza di consumo

Quantità a tavola: dalla teoria alla pratica

alimentare dei genitori in termini di porzioni influisce sui figli, “tramandando”, in maniera diretta, l’abitudine all’abbondanza. L’abitudine a sottovalutare le porzioni e le indicazioni delle etichette è stata rilevata anche dall’ultima edizione dell’**Osservatorio Nestlé - Fondazione ADI**: solo il **33% dei ragazzi** del campione si è dimostrato realmente attento alla quantità di cibo assunta mentre ben il **67%** ha dichiarato di farci caso solo qualche volta, raramente o addirittura mai. E fra le persone con problemi di obesità, meno della metà ha dichiarato di badare alla quantità. Solo il **36%** degli intervistati ha dichiarato inoltre di seguire sempre o spesso le indicazioni delle porzioni sulle confezioni mentre 1 su 10 afferma chiaramente di non tenerne affatto in considerazione nelle sue scelte. Nonostante l’impegno su più fronti, pare quindi purtroppo che ci sia ancora tanto lavoro da fare per aumentare il livello di attenzione non solo sul concetto di qualità degli alimenti ma anche sulla responsabilità individuale nel quantificarne il consumo in base a stile di vita e contesto.

dello specifico prodotto, evidenziando anche la rilevanza del **contesto specifico** in cui si consuma. Ad esempio, per la pizza, piatto in sé completo, viene indicato un consumo intero se come pasto principale ma con una frequenza limitata mentre, per un consumo più frequente, si consiglia di consumarne metà e di abbinarla a un secondo leggero, prevedendo verdura e frutta. La



Portion Guidance si propone dunque di colmare il gap tra le raccomandazioni nutrizionali relative alle esigenze delle diverse età, emesse dalle autorità competenti a livello Europeo, e le informazioni nutrizionali riportate sulle confezioni. È stata progettata per essere semplice, intuitiva e graficamente accattivante per attirare

l’attenzione dei consumatori e riuscire a guidarli verso scelte consapevoli. “Nel nostro Paese - ha commentato **Andrea Poli**, Direttore Scientifico NFI – Nutrition Foundation of Italy “*esiste una notevole confusione tra i consumatori sulle dimensioni delle porzioni da consumare dei vari alimenti. L’iniziativa, permettendo al consumatore di visualizzare porzioni di dimensioni corrette, può essergli di aiuto anche nel dimensionare correttamente i piatti preparati a casa, che sono tuttora la parte preponderante dell’alimentazione quotidiana nel nostro Paese*”. L’inserimento delle nuove indicazioni in etichetta è stato implementato in primis su tutti quei prodotti destinati al consumo familiare e ai bambini; questo impegno sarà completato entro la fine del 2016 anche su tutti gli altri prodotti dell’azienda. “Per arrivare alla realizzazione della comunicazione sui pack della Portion Guidance è stata fatta un’indagine su un gruppo di madri in diversi paesi del mondo. Ci siamo assicurati che il riscontro fosse positivo e che i messaggi sulla confezione fossero valutati interessanti e di facile comprensione. Le partecipanti hanno considerato la Portion Guidance come uno strumento complementare e quindi differente rispetto alle etichette nutrizionali. Molte hanno dichiarato anche che la Portion Guidance potrebbe essere un buon metodo per insegnare ai propri figli che cosa si intende per porzioni appropriate”, ha dichiarato **Gisèle Fournier**, Nestlé’s Global Nutrition Health and Wellness Programmes Manager.

Newsletter di Nestlé Italiana
www.nestle.it
 In collaborazione con Edelman
 Per ricevere Wellness Report scrivere a:
relazioni.esterne@it.nestle.com