

L'influenza dei mass media e del junk food sull'alimentazione dei ragazzi

G. Grande

Corso di Laurea in Diestistica. Università "Magna Graecia" di Catanzaro.

Tesi di laurea. Relatore Prof.ssa Tiziana Iaquina. Aprile 2015.

La compliance alla Dieta Mediterranea è sempre più ridotta negli ultimi anni, con il dilagare del "fenomeno americano" e con la nascita e la diffusione delle catene di ristorazione tipiche degli Stati Uniti (McDonald's ne è il capostipite). Ormai per i ragazzi frequentare i fast food con gli amici come momenti di aggregazione è diventato l'ordine del giorno, le bevande zuccherate stanno sempre più prendendo il posto dell'acquadurante i pasti sulle tavole e i cibi "junk food" (hamburger, patatine, bibite zuccherate, dolci ricoperti di glassa zuccherata, nuggets di pollo) ricchi di grassi saturi, hanno contribuito in maniera significativa all'aumento del sovrappeso e dell'obesità nel mondo. Tutti alimenti ad altissima palatabilità, che sembra inneschino nel cervello un meccanismo di "neurodipendenza". Non è solo l'iperalimentazione a causare danni, ma anche la scarsa attività fisica che viene praticata sempre meno, per cui un eccessivo apporto alimentare, associato ad un ridotto dispendio energetico, contribuisce in maniera significativa all'instaurarsi dell'obesità. Negli ultimi anni la televisione e internet sono diventati sempre più i principali mezzi di comunicazione anche per quanto riguarda l'alimentazione, in quanto i modelli alimentari proposti dalle pubblicità riflettono solamente strategie di marketing, non una reale informazione dal punto di vista alimentare. La pubblicità bombarda i telespettatori quotidianamente proponendo prodotti altamente palatabili, ma poco salutari, quali bibite gassate, merendine pre-confezionate ricche di coloranti chimici ed additivi dannosi. È stato calcolato che circa la metà degli spot pubblicitari riguardano e gli alimenti, e che questa percentuale sale ancor di più durante la fascia oraria che maggiormente interessa i bambini. Si stima siano oltre 21 i messaggi pubblicitari l'ora (47,8%) che promuovono direttamente o indirettamente prodotti alimentari e, di questi, solo il 9% degli spot propone alimenti nutrizionalmente corretti. Le strategie commerciali prevedono che il contenuto di queste pubblicità sia attraente per il bambino, con colori sgargianti e musiche allegre, senza che gli si sia fornita alcuna informazione nutrizionale corretta a riguardo. La maggior parte dei prodotti reclamizzati comprende, come già evidenziato, merendine, bibite e altri prodotti da consumare fuori pasto ricchi in calorie, zuccheri semplici, sale e additivi. Ciò va aggiunto che di per sé stare per ore davanti alla televisione porta quasi istintivamente a sgranocchiare di continuo qualcosa, comportamento errato che favorisce la sedentarietà e predispone maggiormente al sovrappeso e all'obesità. Il numero di ore trascorse davanti alla televisione è direttamente proporzionale all'aumento dell'incidenza dell'obesità ed inversamente proporzionale con la regressione del sovrappeso, questo dato è particolarmente significativo nei bambini e negli adolescenti in età scolare. Il consumo di snack emergenti nutrizionalmente sbilanciati insieme alla sedentarietà inoltre, contribuirebbe ad aumentare il livello di colesterolemia nei bambini. Pertanto sarebbe auspicabile che i genitori evitassero di lasciare i propri figli per più di due ore consecutive al giorno davanti alla televisione, limite sopra il quale la sedentarietà diventerebbe responsabile di possibili danni alla salute.

INDAGINE CONOSCITIVA SULLE ABITUDINI ALIMENTARI DEI RAGAZZI

Somministrazione del questionario

Il questionario è stato somministrato ad alcune classi della scuola primaria di secondo grado della scuola Don Lorenzo Milani di Catanzaro, la cui dirigente scolastica ha gentilmente concesso il nulla osta all'indagine. Il questionario è stato somministrato a 34 ragazzi (maschi e femmine) ed è composto di 23 domande, 18 delle quali a risposta multipla e 5 a risposta aperta.

Commenti alle risposte

I dati emersi dalle risposte del campione mettono in luce una quasi costante contraddittorietà tra quello che i soggetti sostengono di avere imparato riguardo all'educazione alimentare e quelle che

effettivamente sono le loro abitudini. Infatti, nonostante il 97% degli intervistati abbia affermato di sapere che cosa s'intende per "educazione alimentare" e l'82% sostenga di aver ricevuto un'educazione alimentare in ambito scolastico/familiare, analizzando le risposte alle altre domande appare bene evidente il contrasto di cui sopra: l'88% degli intervistati sostiene di consumare uno spuntino intermedio fra la prima colazione e il pranzo e analizzando le risposte date alla domanda successiva, emerge un dato a mio avviso allarmante: solo il 3% mangia frutta, mentre il 97% consuma cibi poco salutari come merendine, snack pre-confezionati o cibi ad alto contenuto di lipidi e carboidrati, come panini o pizette. Proseguendo con l'indagine il 41% di loro dichiara di non mangiare volentieri tutti i cibi in quanto non ne gradiscono l'aspetto (67%) oppure perché sono spaventati dall'idea di provare nuovi sapori (33%), questo perché nell'ambito educativo, non si dà abbastanza importanza ad un aspetto fondamentale di questo processo, ovvero l'educazione al gusto. La colpa di questa tendenza negativa, inoltre, non è da ricercare soltanto in ambito scolastico - familiare. Anche i mezzi di comunicazione di massa, come internet o la televisione, incentivano, tramite un bombardamento a base di pubblicità, il consumo di prodotti poco salutari come si evince dalle risposte alle domande "Consumi prodotti reclamizzati alla tv?" e "Quali mangi più spesso?": il 98% del campione ha ammesso di consumare regolarmente questi prodotti e nel 65% dei casi si tratta di snack o merendine preconfezionate. Altra causa principe dell'insorgere dell'obesità e del sovrappeso in questa fascia d'età sono i *fast food*; infatti il 91% degli studenti ammette di recarsi regolarmente, mentre solo il 9% se ne tiene "alla larga".

Un'ultima considerazione è da farsi sul modo in cui i ragazzi di questa età percepiscono l'obesità. Una delle ultime domande del questionario, infatti, chiede: "Cosa pensi quando incroci per strada una persona molto obesa?" Il 41% del campione ritiene che gli obesi non seguano una corretta alimentazione; il 38% sostiene di provare dispiacere; il 15% prova indifferenza; il 6% pensa che potrebbe avere una patologia che ne determina il forte sovrappeso. Dall'indagine sugli adolescenti è emerso che, pur avendo ricevuto a scuola e in famiglia un'educazione alimentare, di fatto essi non si attengono alle regole e si alimentano in maniera sbagliata seguendo i modelli proposti dai Mass media.

Questionario

1) Consumi la prima colazione?

Sì

No

2) Se sì, fai colazione a casa?

Sempre

Qualche volta

Mai

2a) Che cosa mangi?

.....

3) Consumi qualche spuntino o bevanda tra colazione e pranzo?

Sì

No

A volte

3a) Se sì, quali?

.....

4) A casa consumi sempre i pasti allo stesso orario?

Sì

No

5) Quali bevande consumi durante i pasti?

Acqua naturale

Acqua gassata

Bibite

Altro

6) Mangi volentieri tutti i cibi?

Si

No

7) Ti piace assaggiare cibi o bevande nuovi?

Si

No

7a) Se no, perché?

.....

8) I cibi che non mangi volentieri sono:

Verdure

Pesce

Carne

I cibi che non piacciono a mamma e papà

Altro

9) Consumi prodotti reclamizzati alla tv?

Molto spesso

Qualche volta

Mai

10) Quali mangi più spesso?

Snack e merendine

Bibite

Precotti e surgelati

Altro

11) Mangi frutta e verdura?

Tutti i giorni

Ogni tanto

Raramente

12) Ti capita di andare al Mcdonald's:

Molto spesso

Ogni tanto

Mai

13) Pratichi un'attività sportiva?

Si

No

14) Sai cos'è l'educazione alimentare

Si

No

15) Hai ricevuto nozioni di educazione alimentare?

Si

No

15a) Se si, dove?

.....

16) Hai mai sentito parlare di “ Piramide Alimentare?”

Si

No

17) Sai cosa s'intende per obesità?

Si

No

18) Cosa pensi quando incroci per strada una persona molto in

sovrapeso?

.....
19) C'è qualche personaggio famoso (attore, sportivo, cantante, etc.) al quale vorresti somigliare?

Si

No

19a) Se sì, pensi che il tuo modo di mangiare ti aiuti ad assomigliargli/assomigliarle?

Si

No

