

Fotografia degli italiani a tavola

DI CARLA FAVARO

PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI
SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE
UNIVERSITA' MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Come si comportano gli italiani a tavola? Mangiano più formaggi freschi o stagionati? Più pane o pasta? Il pranzo è ancora il pasto più "importante" oppure è stato sostituito dalla cena?

È possibile trovare una risposta a queste e molte altre domande in una monografia da poco presente, in tutti i suoi dettagli, nel sito dell'INRAN*. Leggendola, si scoprono molte interessanti novità. Vediamone alcune, con i relativi commenti di Raffaella Piccinelli, nutrizionista dell'INRAN, e Laura D'Addezio, statistica dell'INRAN, che hanno collaborato a questa indagine e scritto la monografia.



Per quanto riguarda il **latte**, il consumo medio giornaliero è risultato pari a 116 grammi, quello di **yogurt alla frutta** (il più consumato) 10 g, seguito dallo **yogurt bianco** (7 g) e dallo yogurt di altri tipi (2,5 g). Riguardo ai formaggi, il primo posto è occupato dalla **mozzarella** vaccina (23 g) seguita dal parmigiano (7 g), dalla mozzarella di bufala (4 g), dalle caciotte (3 g) e poi via via dagli altri.

COMMENTO

«Gli alimenti appartenenti al gruppo "Latte e derivati" sono stati consumati dalla quasi totalità del campione (99%). Considerando il con-

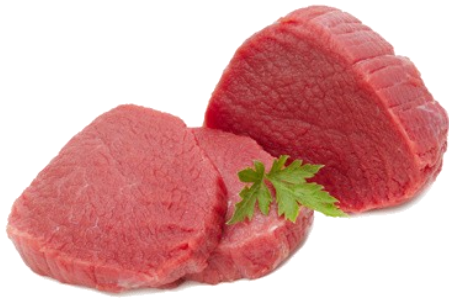
sumo di alcuni di questi alimenti per classi di età possiamo notare che nei bambini fino ai 9 anni il consumo di "latte" è superiore ai 250 g in media al giorno, ma questo consumo diminuisce a partire dall'adolescenza e che gli adulti e gli anziani hanno un maggior consumo di "yogurt e latti fermentati". Per quanto riguarda i "formaggi" sono gli adolescenti e gli adulti a consumarne di più (più di 60 g in media al giorno).»



9984 diari

Il metodo utilizzato per descrivere i consumi degli italiani è stato il diario alimentare che, fra il 2005 e il 2006, 3328 individui appartenenti a più di 1300 famiglie distribuite su tutto il territorio nazionale, hanno compilato per 3 giorni consecutivi. Una mole di dati che sono stati raccolti ed elaborati dai ricercatori dell'INRAN che li hanno anche tradotti in grammi di alimenti assunti in media giornalmente per il campione totale ma anche per sesso e classe d'età, a livello nazionale e per 4 principali aree del nostro Paese (Nord-Ovest, Nord-Est, Centro, Sud e Isole). Sono state inoltre raccolte, tramite questionari, una serie di informazioni di carattere socio-demografico e sulle abitudini e stili di vita legati all'alimentazione.

Indagine nazionale sui consumi alimentari
in Italia: INRAN-SCAI 2005-06
<http://www.inran.it/710/>
I_consumi_alimentari__INRAN-
SCAI_2005-06.html



PIU' ROSSA CHE BIANCA

Uno dei dati più significativi, sui quali gli stessi ricercatori si sono soffermati, riguarda il consumo di carne rossa, pari a circa 700 grammi (peso a crudo) alla settimana. In particolare, la carne di bovino è ancora saldamente in testa (43 g/die). Quella bianca di pollame è al secondo posto ma ben distanziata, visto che la quantità media giornaliera è pari a circa la metà.

COMMENTO

«Un po' preoccupante è la preferenza verso la carne rossa (manzo, vitello, suino, ovino e di cavallo, incluse le carni trasformate, quali insaccati, affettati, ecc.) che viene consumata in quantità ancora eccessive rispetto a quelle consigliate da World Cancer Research Fund e American Institute for Cancer Research, per la prevenzione di alcuni tumori (non più di 400-450 g di carne rossa alla settimana). È importante ricordare inoltre che il consumo di carne bovina è quello con il maggior impatto ambientale in termini di emissioni di gas ad effetto serra e di consumo di risorse idriche, sarebbe bene quindi cominciare a sostituire la carne rossa con quella bianca e con i legumi.»

PESCE E LEGUMI

Nei tre giorni di indagine, circa i 2/3 del campione ha consumato pesce (in media 45 grammi al giorno) con il merluzzo in testa, seguito dal tonno in scatola a pari merito con i crostacei. Riguardo ai legumi, invece, poco più di una persona su tre ne ha consumati: 11 grammi al giorno è il consumo medio giornaliero riferito al totale del campione, con i piselli al primo posto, seguiti dai fagioli.

COMMENTO

«Per comodità molti consumatori scelgono di consumare pesce sotto forma di merluzzo (bastoncini o filetti congelati) o di tonno in scatola. Per questo gruppo alimentare così come per gli altri sarebbe bene variare la scelta e in particolare stimolare il consumo di piccoli pesci azzurri (alici, sardine, etc) che sono un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi, sono generalmente meno contaminati dei grandi pesci carnivori e il cui consumo ha un minor impatto ambientale.

Invece i legumi, pur rappresentando una valida alternativa alla carne, soprattutto se mangiati insieme ai cereali, ed essendo un alimento base della dieta mediterranea, vengono consumati da pochi e in quantità ben al di sotto di quelle consigliate. Non facciamoli sparire dalle nostre tavole.»



PIÙ PANE CHE PASTA

Fra i cereali e derivati, il pane di frumento resta ancora sovrano in-contrastato (94 g/die), al secondo posto la pasta di semola (50 g/die), mentre il consumo di riso è di circa 16 grammi. Fra i biscotti, al primo posto si trovano quelli secchi, i più semplici, seguiti dai cornetti e dai frollini. Meno graditi i prodotti integrali: fra biscotti e pane si superano appena i 4 grammi al giorno.

COMMENTO

«Ogni giorno dovremmo mangiare anche pane, pasta o altri prodotti a base di cereali, meglio se integrali, ricordando anche in questo caso di non aggiungere troppi condimenti» recitano le Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana, ed effettivamente nel nostro studio è emerso che il consumo di pane e pasta costituisce oltre la metà dei "cereali" consumati dall'intero campione. Anche se il modello di consumo alimentare nella popolazione italiana sta cambiando, questo risultato conferma in larga parte ancora l'aderenza al modello alimentare mediterraneo con i cereali come alimenti base, l'olio di oliva come condimento e il vino come bevanda alcolica.»

MELA, POMODORI E LATTUGA

Riguardo alla frutta e alla verdura, il consumo è risultato pari a 418 grammi al giorno. Per la frutta, il primo posto va alla mela (59 grammi), fra la verdura la lattuga (17 g) è la prima, dopo i pomodori, molto utilizzati oltre che a crudo come conserva.

COMMENTO

«Nel loro insieme i consumi medi giornalieri del campione totale di frutta e verdura risultano, anche se di poco, al di sopra del minimo raccomandato dall'OMS, che indica come obiettivo minimo il consumo di circa 400 g al giorno tra frutta e verdura. Ma non è così per tutte le fasce di età: la frutta e verdura sono promosse dagli anziani e bocciate dai giovani. Grazie agli anziani, che fedeli alla nostra tradizione mediterranea, ne mangiano di più (circa 500 g al giorno: 260 g di frutta e 240 g di verdura), i consumi medi della popolazione risultano ancora in linea con le raccomandazioni internazionali.»





COSA BEVIAMO?

A parte l'acqua (minerale 452 g/die + 196 di rubinetto), è il caffè la nostra bevanda preferita (81 g/die) seguito, seppure a distanza, dal tè (27 g/die) a pari merito con i succhi di frutta e quindi dalle bevande a base di cola (19 g/die). Riguardo alle bevande alcoliche, il preferito è il vino rosso (50 g/die) seguito dalla birra (25 g/die) e dal vino bianco (14 g/die).

COMMENTO

«È utile richiamare l'attenzione sull'acqua: gli italiani, pur avendo a disposizione per dissetarsi un'alternativa poco costosa ed a basso impatto ambientale come l'acqua di rubinetto, continuano ad essere i primi consumatori in Europa di acque minerali.»

DIETA FAI DA TE: QUASI 1 SU 3

Il 16% del campione ha seguito una dieta nell'arco dell'anno precedente l'indagine, più le femmine che i maschi. Per quanto tempo? Il 20% per 1-3 settimane, il 34% per 1-4 mesi, il 42% per più di 4 mesi. Il motivo? Circa 2 su 3 per perdere peso. Nel 30% dei casi la dieta è stata fai da te, e questa percentuale sale al 64% fra gli adolescenti.

Infine, qual è il rapporto degli italiani con gli integratori? Un'abitudine poco diffusa: l'82% degli italiani, infatti, non ne assume.

COMMENTO

«Ad una analisi più attenta è emerso che coloro che hanno scelto una dieta "fai da te" sono in maggioranza persone normopeso, mentre chi risulta obeso si rivolge per lo più al medico generico oppure allo specialista.

Se è positivo che coloro che si trovano in una situazione di sovrappeso o obesità affrontino il problema rivolgendosi al proprio medico o ad uno specialista, ci deve far riflettere il fatto che le persone normopeso optino spesso per una dieta "fai da te" perché potrebbero correre inutilmente dei rischi.»



VINCE LA TRADIZIONE

Dal punto di vista calorico, il pranzo resta il pasto più ricco della giornata (circa il 43% delle calorie), contro il 38% della cena, l'11% della colazione, l'8% degli spuntini, ed è ancora la propria casa il luogo abituale in cui si mangia. La cucina tradizionale risulta ancora quella preferita dal 70% dei rispondenti, e quasi uguale è la percentuale di coloro che considerano i pasti come un modo per stare in famiglia. Ancora, oltre il 90% definisce "mediterraneo e tradizionale" il proprio stile alimentare, mentre solo l'1% si dichiara vegetariano, vegetaliano, vegano. E il cibo etnico? Quasi la metà degli italiani non ne vuole sapere e solo l'8% degli intervistati ha espresso apprezzamento nei confronti dei cibi "non mediterranei".

COMMENTO:

«Una delle regole fondamentali per una sana alimentazione è quella di fare sempre una prima colazione ed è importante che questa fornisca un adeguato apporto calorico per iniziare nel migliore dei modi la giornata. È interessante notare che anche se il 98% del nostro campione ha fatto questo pasto, l'apporto calorico che ne deriva è sottodimensionato (11% delle calorie giornaliere contro il 20% consigliato). A questo si associa un eccessivo apporto calorico dalla cena (38% delle calorie totali contro il 30% consigliato). I pasti però vengono quasi sempre consumati davanti alla televisione accesa. Gli italiani intervistati ritengono dunque di mantenere uno stile alimentare tradizionale e mediterraneo. Alcuni indicatori ci fanno, però, pensare che la realtà sia un po' diversa da quella desiderata e che, in media, ci stiamo allontanando da questo modello.»





PALESTRA? NO GRAZIE, PER QUASI 2 ITALIANI SU 3

Il 63% degli intervistati dichiara di non praticare alcuna attività fisica organizzata (come palestra, piscina, giocare a tennis) tuttavia la pratica la maggioranza degli adolescenti (73%). Anche per l'attività motoria leggera, come il camminare, il 50% dichiara di praticarla per meno di due ore settimanali e in questo caso gli adolescenti sono fra i più pigri. Quasi un italiano su 4 dedica alla televisione o ad altre attività sedentarie analoghe (come computer, leggere, giocare a carte) più di 4 ore al giorno.

Commento

«Se ci si ferma a questa informazione sull'attività fisica praticata solo nel tempo libero, emerge che poco più di un terzo del campione ha uno stile di vita fisicamente attivo e idoneo a prevenire obesità e gli altri rischi per la salute come si raccomanda nelle Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'INRAN. Tuttavia uno stile di vita fisicamente attivo si desume anche dal tipo di lavoro svolto oppure ad esempio dall'uso quotidiano dell'automobile. Risulta che il 29% degli adulti nella fascia 18-64 anni, dove si concentra la maggioranza degli occupati, definisce la propria attività come sedentaria ed un altro 29% la definisce faticosa o molto faticosa; se poi si considerano solo coloro che non fanno attività fisica nel tempo libero, si ha una situazione analoga.

Per finire, il 49% degli intervistati usa l'automobile, il 10% i mezzi pubblici e il 34% usa muoversi a piedi/in bicicletta o in vari modi, e il comportamento di chi non pratica sport è più o meno analogo a quello del campione totale.»

Chiamale... emozioni

Il cibo non apporta solo nutrienti, ma ci dà anche delle sensazioni: il latte e i suoi derivati come vengono "vissuti" dagli italiani?

La risposta giunge da una indagine realizzata nell'autunno 2011 da Astra-Ricerche, per conto di Assolatte, intervistando on line 1.032 italiani tra i 15 e i 70 anni, pari a un universo di 43,4 milioni di soggetti. Lo scopo era valutare il rapporto degli italiani con i prodotti lattiero caseari, le nuove tendenze e, appunto, le sensazioni legate al loro consumo. In modo molto sintetico, ecco cosa è emerso su questo aspetto.



Burro: qualche timore, ma com'è buono!

Restano alcuni timori, in particolare legati alla linea (48%), che tuttavia non riescono a frenare il recupero d'immagine di questo prodotto, esaltato soprattutto per il suo sapore (25%) e il godimento orale che offre (19%).



Latte: un sano nutrimento

Il senso di nutrimento e di sana alimentazione sono in testa alla classifica (83%), seguiti da benessere e salute (50%), freschezza dissetante (47%), calma e serenità (39%), bei ricordi del passato (33%).



Panna: gioia e allegria

Prevalgono le sensazioni di piacere e godimento per il palato (44%) e la gioiosa allegria (33%). Ci sono dei timori (in primo luogo legati alla sensazione di ingrassare per il 40%) ma c'è anche chi (15%) dichiara di amarla con passione!

Yogurt: benessere & linea

Per yogurt e i lattici fermentati le sensazioni prevalenti sono connesse al benessere e alla salute (53%), al dimagrimento (49%). Forti sono anche il piacere per il palato (40%), il senso di distensione e relax (33%), calma e serenità (32%).



Formaggi: gusto e sapore

Risultano vincenti per gusto/sapore (55%), senso di riempimento e sazietà (53%), piacere e godimento (48%), buon odore/profumo (42%).



L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione Università Milano Bicocca, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

