



DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione

Igiene della Nutrizione

Via Mascellaro, 1- 82100 Benevento

Tel. 0824308292 Fax 0824308296

sian@aslbeneventol.it

A cura della Dott.ssa Ersilia Palombi

Medico – Specialista in Scienza
dell'alimentazione

Mamma fammi mangiare bene!!!

La seguente indagine rivolta a **donne di età compresa fra i 25 e 50 anni**, relativa alla **organizzazione familiare dei pasti** si inserisce in un più ampio lavoro rivolto alle donne, depositarie della cultura alimentare e responsabili dell'alimentazione dei figli.

I risultati ed i relativi commenti vanno letti con attenzione, soprattutto dalle destinatarie, per prendere in considerazione l'opportunità di modificare leggermente le proprie abitudini, nel tentativo di salvaguardare la salute propria e della propria famiglia.

MAMMA FAMMI MANGIARE BENE !!!

Indagine su donne dai 25 ai 50 anni nella Provincia di Benevento

Nel corso delle indagini, svolte in passato presso le famiglie sannite, sulle abitudini alimentari, si è rilevato che anche nella nostra Provincia gli adulti non seguono regole alimentari molto sane... Questo fenomeno ci è sembrato strano, soprattutto perché si è registrato in zone rurali, nelle quali dovrebbe essere ancora frequente il consumo di frutta, verdura e legumi. Inoltre, non sono state notate differenze fra il Capoluogo e la Provincia, anche se le indagini sono state svolte in 29 Comuni del territorio in maniera abbastanza omogenea, su una popolazione di 6.580 adulti (negli anni 2004-2005-2006).

Le donne, tuttavia, ritengono molto spesso di preparare menù sani per la loro famiglia, rincorrono spesso la cosiddetta “genuinità” del prodotto (anche se il concetto di genuino non sempre risponde a requisiti rispondenti alla realtà); spesso sottoponendosi anche a stressanti ricerche di prodotti che apparentemente sono più salutari.

D’altro canto, spesso, il motivo della cattiva organizzazione dei pasti è stato attribuito al lavoro femminile che toglie spazi e tempo per la preparazione di un accurato menù. Quando le nostre nonne preparavano un pranzo potevano programarsi ed organizzarsi per tempo; in ogni caso passavano lunghe ore in cucina.

Per le nostre mamme le cose risultano già un poco diverse: i piccoli elettrodomestici, la pentola a pressione ed i forni di nuova generazione hanno ridotto i tempi di preparazione e quelli di cottura. Oggi, in un mondo dai ritmi che non danno tregua, spesso con orari di lavoro impossibili, organizzare un pasto in tempi brevissimi può

essere un'esigenza irrinunciabile... ed è possibile grazie alla disponibilità di cibi pronti, o semipronti.

Non a caso la vendita di prodotti è notevolmente aumentata in questi ultimi anni, come risulta dal **Rapporto ISMEA 2005 sui consumi alimentari degli Italiani** (vedi Notiziario SIAN n. 6). **Negli anni 2001/2006 la vendita dei prodotti ortofrutticoli ha subito una vera e propria parabola discendente** (come rilevato dalla Cia - Confederazione Italiana Agricoltori) la quale evidenzia un calo del 9% nell'ultimo anno, nonostante le raccomandazioni sempre più pressanti dei nutrizionisti. Andamento dettato dall'aumento dei prezzi, ma, **nel contempo, si nota una ripresa dei consumi fuori casa (ristoranti, bar, mense) che invece registrano una ripresa.**

Tra i consumi alimentari domestici - afferma la CIA - la parte del leone è fatta dalle **carni bovine (8% del totale) e dai salumi (7,5%). Seguono frutta, verdura, pane e latte con il 5%; i prodotti lattiero caseari e gli yogurt hanno fatto registrare un aumento delle vendite dell'8%.**

Obiettivi dell'indagine

Con questa indagine abbiamo voluto individuare i comportamenti delle casalinghe e delle donne lavoratrici per apprendere opinioni o atteggiamenti; ciò anche in vista di interventi sugli adulti

(il primo dei quali è stato già rivolto alle donne con un opuscolo dal titolo "L'alimentazione nelle varie età della vita della donna).

Metodi

Una scheda è stata somministrata a 600 donne di età compresa fra i 25 ed i 50 anni, divise in base alla loro attività lavorativa (il numero è stato individuato come

sufficiente ad avere notizie in rapporto alla popolazione di donne di questa fascia d'età in provincia di Benevento).

Come previsto sono stati somministrati questionari anonimi che richiedevano come unica notizia "personale" il Comune di residenza.

E' stata posta particolare attenzione alla raccolta di notizie *in tutti i Comuni della provincia*, per evitare che fosse rappresentata solo la città capoluogo, e per far si che la distribuzione fosse omogenea; pertanto, le donne residenti a Benevento rappresentano il 32% del campione, mentre la parte restante è distribuita omogeneamente in tutti i paesi sanniti.

Il campione è stato selezionato in maniera opportunistica, sfruttando ogni occasione possibile, per far si che non vi fossero condizionamenti dettati dall'attività lavorativa o dall'autorevolezza dell'intervistatore.

Risultati dell'indagine

Di seguito sono esposti i risultati dell'indagine, con il relativo commento.

(Domanda n. 1)

Consumi il pranzo tutti i giorni regolarmente?

NO	11%
SI	66%
Lo sostituisco con un panino	8%
Solo per alcuni giorni della settimana	15%

Dalle notizie raccolte il 66% delle donne dichiara di consumare tutti i giorni il pranzo regolarmente, la percentuale non è molto alta, questa abitudine è importante perché uno dei fenomeni favorevoli l'incremento dell'obesità nella popolazione è il consumo irregolare dei pasti.

Infatti, il fenomeno determina non solo un accumulo di calorie nelle ore serali, ma anche un apporto di nutrienti squilibrato a favore soprattutto di grassi e carboidrati (panini imbottiti), anche perché non sempre gli orari lavorativi consentono una pausa pranzo che permetta di consumare i pasti con regolarità. Molto spesso il panino fuori casa è anche considerato un modo efficace per dimagrire (invece, è esattamente il contrario).

(Domanda n. 2)

Utilizzi piatti pronti industriali?(patatine prefritte, bastoncini, sofficini, primi piatti pronti)

SI	17%
NO	52%
Qualche volta	31%

Dall'ultimo **Rapporto ISMEA** sui consumi degli Italiani, risulta che sono in forte aumento i consumi di piatti pronti industriali. Dalla nostra indagine risulta che il consumo di questi prodotti pronti o semi-pronti non è molto diffuso; infatti, il 52% della donne dichiara di non consumarne 'MAI' e solo il 17% afferma di farne uso. Questo risultato è sorprendente, giacché nelle mense scolastiche viene spesso richiesto proprio questo tipo di prodotto perché gradito ai bambini, solo con molta determinazione si riesce a ridurre la somministrazione di alcuni prodotti al minimo indispensabile.

Inoltre, si nota che il consumo non è prevalente fra le donne lavoratrici, in quanto anche molte casalinghe affermano di farne uso (di seguito sono riportati i risultati di una analisi più approfondita sull'argomento). E 'da notare però che il 31% di donne riferisce di usarne qualche volta.

(Domanda n. 3)

Quando pensi ad un menù per la tua famiglia ti fai guidare dalla

Voglia del momento	31%
Stagionalità dei cibi	53%
Golosità delle pietanze	16%

Una delle cose più difficili da ricordare oggi è la stagionalità dei cibi, infatti neppure i bambini che vivono in realtà rurali ricordano il periodo dell'anno in cui alcuni prodotti ortofrutticoli giungono a maturazione; molto spesso anche le mamme più giovani sono fuorviate dalla presenza nei supermercati di prodotti ortofrutticoli per tutto l'anno.

E' invece importante consumare i prodotti di stagione perché più ricchi di antiossidanti (sostanze che proteggono dai radicali liberi, questi ultimi molto dannosi per la salute umana).

La percentuale di donne che afferma di seguire la stagionalità dei cibi, è del 53%, ma non sono le stesse donne che hanno risposto di non usare piatti pronti industriali.

(Domanda n. 4)

Quante porzioni di verdura (o ortaggi) prepari tutti i giorni?

0	16%
1	46%
2	31%
3	7%

Le porzioni di frutta e verdura che dovrebbero essere presenti tutti i giorni nella dieta sono cinque (2 di frutta e 3 di verdura, alternando i colori e in porzioni di circa 150 grammi), è infatti ormai codificata la regola del **“FIVE A DAY”**, che viene indicato in letteratura come la quantità ideale di frutta e verdura che deve essere presente nella dieta di ogni persona, per assumere la quota di antiossidanti e di fibre necessari ad un buon funzionamento dell'organismo, e per la prevenzione delle

principali patologie (tumori, cardiopatie...). Dal recente studio PASSI risulta che nella nostra provincia questa regola è conosciuta meglio che in altre zone della Regione; nonostante ciò essa non è osservata con molta attenzione.

Possiamo notare come solo il 7% delle donne (quelle con livello di istruzione più alto) ha dichiarato di consumarne tre porzioni al giorno.

(Domanda n. 5)

I pranzi e le cene che prepari...

Offrono portate veloci	27%
Prevedono primo, secondo e contorno	53%
Offrono piatti unici ma abbondanti	20%

La preparazione dei pasti è diventata ormai sempre più veloce (27%), sia per i tempi ristretti che ogni donna ha a disposizione, sia perché il lavoro femminile ha dato un significato diverso alla bravura della cuoca ed alla consumazione del pranzo.

Nel campione esaminato solo il 53% osserva una giusta modalità di somministrazione del pasto.

E' sempre più frequente la somministrazione da parte delle mamme di piatti unici ma abbondanti (in particolare il primo a pranzo ed il secondo a cena).

Questo sistema può essere considerato corretto solo nei casi in cui il piatto unico sia costituito da pasta e legumi o da pasta con carne o uova (siano cioè presenti delle proteine che possano fornire un apporto adeguato al fabbisogno giornaliero). Non è, invece, corretto quando si consuma solo pasta al sugo, come spesso avviene, perché non sempre si riesce a raggiungere una quota di proteine sufficiente a coprire il normale fabbisogno giornaliero.

(Domanda n. 6)

Leggi le etichette nutrizionali?

SI	42%
NO	25%
Qualche volta	33%

L'etichetta nutrizionale, ormai presente su quasi tutti gli alimenti confezionati, è un valido strumento che fornisce notizie sulle caratteristiche nutrizionali degli alimenti. Purtroppo essa non viene letta, come risulta anche dalle rispondenti della Provincia di Benevento, perché poco comprensibile (come molte donne hanno commentato), o perché ritenuta poco interessante ("perché... dicono sempre bugie": **questo è stato il commento di molte donne !!!**).

Invece, da indagini svolte in tutta Europa, risulta che i consumatori europei vogliono vedere chiaro nell'etichetta dei prodotti alimentari. **E la maggioranza si dichiara pronta a pagare di più per conoscere la tracciabilità di un prodotto.** Non è così per le nostre donne?...

(Domanda n. 7)

Secondo te il menù che prepari per la tua famiglia è sano?

SI	61%
NO	17%
NON SO	22%

La maggior parte delle donne (il 61%) ritiene sano il menù che prepara per la sua famiglia.

In realtà, non si può definire sano un menù nel quale non sono presenti quantità sufficienti di frutta e di verdura (abbiamo visto che la frutta e la verdura sono consumate in quantità assolutamente non idonea), e nel quale è possibile consumare cibi molto grassi, (data la scarsa attenzione per la lettura delle etichette).

E' interessante notare che man mano che si sale con il livello culturale, i dubbi delle rispondenti aumentano ed è più facile trovare i "NO" alla domanda n. 7.

Caratteristiche del campione

Lavoro svolto	Età	Titolo di studio
Casalinga – 29%	25-35 (27%)	Lic. Elementare – 10%
Impiegata – 39%		
Commerciante – 7%	35-40 (47%)	Lic. Media – 20%
Dirigente – 9%	45-50 (26%)	Diploma – 41%
Insegnante – 14%		Laurea – 29%
Infermiera – 2%		

Stato civile	Num. Figli minorenni
Coniugata – 80%	1 – 33%
Nubile – 15%	2 – 30%
Separata – 4%	3 – 8%
	4 – 4%

Dai risultati della presente indagine sembra che solo metà della popolazione indagata presti attenzione al cibo che prepara per la famiglia.

Molto spesso, infatti, si sottovaluta la stagionalità dei cibi, la presenza di verdura nei menù giornalieri e la lettura delle etichette.

Si ricorda che anche nella precedente indagine, condotta su circa 6580 genitori di tutta la provincia, le percentuali di verdura consumate risultavano scarse (48% di donne consumava verdura tutti i giorni).

Indagine: Mamma fammi mangiare bene

Il parte

Benevento e Provincia - Risultati a Confronto

Il confronto tra il Capoluogo e la Provincia non mostra grosse differenze per quanto riguarda il **consumo di piatti pronti industriali**; infatti, a Benevento il 51% di donne dichiara di non usarne, mentre in Provincia la percentuale sale solo al 52%. Tale percentuale non è, quindi, significativa e dimostra che ormai la diffusione di questi cibi è talmente capillare da non determinare difficoltà di approvvigionamento.

Il pranzo viene consumato a casa, in città nell'80% dei casi, mentre in provincia nel 60% e ciò è sicuramente dovuto al fatto che molte donne pendolari non riescono a tornare a casa nei giorni di rientro pomeridiano, e sostituiscono il pranzo con un panino oppure saltano i pasti.

Le etichette nutrizionali sembrano lette più a Benevento (51%) che in Provincia (37%).

Il Menù preparato è ritenuto sano dal 54% delle mamme in Provincia e dal 75% delle donne del Capoluogo.

E' uguale la percentuale di mamme che sia in paese che in città prepara primo e secondo piatto con contorno (51%-52%), e identica è **l'attenzione posta al consumo stagionale dei cibi (53%)**.

Solo il 9% a Benevento ed il 6% in Provincia prepara 3 porzioni di verdure, la maggior parte prepara una porzione di verdura al giorno (48% in provincia e 43% a Benevento).

Donne e....Piatti pronti industriali

Il confronto fra le casalinghe e le donne lavoratrici relativamente al consumo di piatti pronti non mostra sostanziali differenze, infatti il 50% delle **casalinghe** dichiara di non consumare piatti pronti mentre il 31% dichiara di consumarli qualche volta ed il 19% afferma di utilizzarli abitualmente.

Tabella n. 1

CONSUMO DI PIATTI PRONTI:

CONFRONTO FRA PROVINCIA E CAPOLUOGO

(CASALINGHE/NON CASALINGHE)

<u>PROVINCIA</u>		
CONSUMO PIATTI PRONTI	CASALINGHE	NON CASALINGHE
	SI - 19%	SI - 15%
	NO - 50%	NO - 54%
	Qualche volta - 31%	Qualche volta - 31%

<u>CAPOLUOGO</u>		
CONSUMO PIATTI PRONTI	CASALINGHE	NON CASALINGHE
	SI - 18%	SI - 14%
	NO - 48%	NO - 53%
	Qualche volta - 34%	Qualche volta - 33%

Le **donne lavoratrici** hanno risposto di non consumare piatti pronti nel 53% dei casi, nel 32% di consumarne qualche volta, ed il 15% di utilizzarli abitualmente.

Confrontando il Capoluogo e la Provincia abbiamo potuto notare che anche in questo caso le frequenze di consumo sono molto simili (i risultati sono riassunti nella Tabella n. 1):

> ***In Provincia:*** il 19% delle **casalinghe** consuma piatti pronti, il 50% non ne consuma ed il 31% li utilizza qualche volta, per **le non casalinghe** le percentuali di consumo sono molto simili (15% - 'SI'; 54% - 'NO' ; e 31% - 'QUALCHE VOLTA');

> **A Benevento: il 18% delle casalinghe ha risposto - 'SI'; il 48% - 'NO' ed il 34% - 'QUALCHE VOLTA'; per le non casalinghe nel 14% la risposta è stata positiva per il consumo abituale (SI), mentre il 53% ha dichiarato di non consumarne (NO) ed il 33% di consumarli QUALCHE VOLTA.**

Sembra quindi che il consumo di tali cibi, più comodi e veloci sia diffuso allo stesso modo sia in provincia chi in città e che il lavoro svolto dalle donne poco influisca su questa abitudine.

Osservazioni finali

Ancora una volta le abitudini alimentari delle mamme non sono risultate particolarmente corrette, sia per quanto attiene alla preparazione dei pasti, sia per quello che riguarda la stagionalità, l'attenzione alle etichette, la quantità di verdura.

E' da notare però che molte donne (specialmente a Benevento) ritengono di preparare menù "sani" per la propria famiglia.

Questa indagine, aggiunta alla precedente (che poneva quesiti su altri aspetti dello "stile di vita" degli adulti sanniti), ripropone la necessità di **insistere nell'educazione alimentare**; soprattutto delle mamme che spesso, prese dalla fretta o dagli impegni, trascurano particolari essenziali per ottenere uno stile di vita sano e ciò comporta inevitabilmente uno stridente contrasto con quello che si insegna ai bambini nei corsi di educazione alimentare proposti a scuola .

Concludo con una considerazione: intorno ai due anni di vita del bambino una frase ricorrente della Mamma è: "finalmente il bambino mangia come noi...!"

Ma... è sicura che il suo modo di mangiare sia quello giusto???

Questo lavoro è stato condotto dalla dott.ssa **E. Palombi** con la collaborazione della dott.ssa **C.Martuccio**, tecnologo alimentare, e di diversi altri collaboratori che hanno raccolto i dati. Si ringraziano tutti coloro che hanno partecipato alla raccolta dati.

dott.ssa **Ersilia Palombi**
 Spec. In **Scienza dell'alimentazione**
U.O. di Nutrizione – ASL BN1