

Neofobia alimentare più alta nei bambini figli unici di famiglie che non seguono la dieta mediterranea

Studio del CREA pubblicato sulla rivista *Nutrients*

Il rifiuto di alcuni cibi da parte dei bambini aumenta nelle famiglie che hanno una scarsa aderenza alla dieta mediterranea ed è più accentuato nei figli unici. Questi i risultati principali di un'indagine del CREA Alimenti Nutrizione, coordinata dalla dirigente di ricerca, Laura Rossi ed effettuata su un campione omogeneo di quasi 300 bambini tra i 3 e gli 11 anni, per valutare la relazione tra neofobia alimentare e l'aderenza alla dieta mediterranea. **Il contesto di partenza** La Neofobia Alimentare, definita come riluttanza a mangiare cibi nuovi o non familiari, riguarda principalmente frutta, verdura e legumi, tipici della Dieta Mediterranea, il cui apporto di nutrienti nell'alimentazione è fondamentale per un buono stato di salute. Il presente studio si è proposto di chiarire la relazione tra neofobia alimentare e aderenza alla dieta mediterranea in un campione di bambini italiani e l'associazione ad alcuni fattori socio-demografici con il loro stato nutrizionale.

Le azioni condotte Un campione di 288 bambini di età compresa tra 3 e 11 anni ha partecipato, tramite i genitori, a un questionario, somministrato da un ricercatore attraverso una intervista face to face, per valutare rispettivamente la neofobia alimentare e l'aderenza alla dieta mediterranea con la Child Food Neophobia Scale (CFNS) e il test KIDMED.

I risultati La maggior parte del campione ha mostrato un livello intermedio (67,3%) o alto di neofobia alimentare (18,1%), con tassi elevati tra i bambini di età compresa tra 6 e 11 anni (63,9%) e, soprattutto, nei figli unici (50%). L'aderenza alla dieta mediterranea è risultata per lo più bassa (29,5%) o media (54,8%) e ha raggiunto livelli inferiori tra i bambini più neofobici (51,9%; valore $p < 0,05$). I risultati attuali confermano l'ipotesi dello studio secondo cui la neofobia alimentare è un fattore trainante dell'abbandono della dieta mediterranea mentre la presenza di eventuali fratelli mostra effetti positivi sull'alimentazione.

*“Questo studio - dichiara **Laura Rossi, ricercatrice CREA e coordinatrice dell'indagine** - conferma che molti bambini in Italia sono neofobici. La neofobia nei bambini comporta una alimentazione più disordinata e meno in linea con i dettami della dieta mediterranea con il rischio di una maggiore propensione a sovrappeso e obesità. Purtroppo, queste abitudini alimentari tendono a mantenersi tali anche in età adulta per cui è bene attuare da subito strategie di correzione con il buon esempio in famiglia e incoraggiando il bambino neofobico ad ampliare gradualmente le proprie scelte alimentari. In futuro, - conclude Laura Rossi - si punterà ad aumentare la numerosità del campione per avere una maggiore rappresentatività delle variabili studiate rispetto alla popolazione generale”.*

L'articolo è disponibile a questo link: <https://doi.org/10.3390/nu15245078> (Adherence to Mediterranean Diet and Food Neophobia Occurrence in Children: A Study Carried out in Italy). *Nutrients* 2023, 15, 5078.

A cura di Giulio Viggiani 3384089972

UFFICIO STAMPA CREA
GIULIO VIGGIANI - Giornalista
338 4089972
Tel 06 47 836 219

Capo Ufficio Stampa
CRISTINA GIANNETTI 345 0451707
CREA - via della Navicella 2/4 - 00184 Roma
@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it

Twitter CREA_Ricerca
Facebook: CREA - Ricerca
linkedin: CREA Ricerca
instagram: crearicerca
CREAtube: <https://www.crea.gov.it/crea-tv>
CREAfuturo: <https://creafuturo.crea.gov.it/>