

## GIORNATA MONDIALE DELL'ALIMENTAZIONE: QUANTO LA CONOSCENZA INFLUENZA LE SCELTE E LE ABITUDINI?

***Pubblicato lo studio sulla rivista internazionale *Frontiers in Nutrition****

Quanto le nostre scelte alimentari sono influenzate dalle conoscenze nutrizionali in nostro possesso? E quanto pregiudizi e convinzioni personali comportano abitudini alimentari non sane? La consapevolezza nutrizionale degli individui e la conoscenza e la percezione soggettive dell'importanza di una dieta equilibrata sono fattori determinanti che influenzano le scelte alimentari, il comportamento dei consumatori e l'apporto nutrizionale molto più della conoscenza oggettiva, consolidata e acquisita da fonti qualificate senza interpretazione personale. E' quanto emerge nello studio *Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake: An Assessment Among a Sample of Italian Adults* (Relazione tra conoscenza nutrizionale e apporto dietetico: una valutazione tra un campione di adulti italiani) effettuato dal CREA, con il suo centro di Alimenti e Nutrizione, appena pubblicato sulla rivista internazionale *Frontiers in Nutrition*.

**Lo studio.** Dopo aver somministrato un questionario ad un campione di 591 genitori di alunni della scuola primaria, reclutati nel comune di Roma (contesto urbano) e provincia (contesto rurale) ed aver costruito, sulla base dei loro consumi alimentari, un indice di aderenza alle raccomandazioni nutrizionali, sono state valutate le loro conoscenze nutrizionali oggettive, in relazione al loro grado percepito di conoscenza nutrizionale. È stato effettuato, inoltre, un confronto con le abitudini alimentari e l'aderenza alle raccomandazioni indicate nelle linee guida per una sana alimentazione. Lo scopo di questo studio, infatti, è stato di misurare il livello di conoscenze nutrizionali, utilizzando un approccio innovativo in grado di combinare quelle oggettive e soggettive con i profili dietetici e di profilare anche i segmenti della popolazione più bisognosi di interventi. L'ipotesi avvalorata è che tali conoscenze abbiano un impatto sull'aderenza alle raccomandazioni nutrizionali.

**I risultati.** Meno della metà dei soggetti studiati (46%) ha fornito risposte corrette, dimostrando di conoscere le tematiche di nutrizione. Il questionario è stato articolato in tre ambiti conoscitivi: le raccomandazioni degli esperti, la composizione degli alimenti e la relazione tra alimentazione e patologie, con il primo che ha ottenuto la percentuale più alta (59%) di risposte corrette.

La maggioranza degli intervistati (66%) ritiene di avere un elevato livello di conoscenza nutrizionale, che, però, solo nel 37% dei casi corrisponde effettivamente al vero.

Il 40% del campione ha mostrato abitudini alimentari congruenti con il grado informativo dimostrato, con la massima aderenza alle raccomandazioni nutrizionali, almeno per alimenti selezionati come frutta, verdura e grassi. Da evidenziare, infine, come la componente socioeconomica - ad esempio vivere in aree rurali, essere giovani e avere un basso livello di istruzione scolastica - sia risultata un fattore associato a una bassa alfabetizzazione nutrizionale o / e ad abitudini alimentari malsane.

«La conoscenza nutrizionale – dichiara **Laura Rossi**, nutrizionista e ricercatrice del CREA, coordinatrice dello studio - rappresenta uno strumento fondamentale per valutare il livello di consapevolezza sui temi della nutrizione, soprattutto per i gruppi vulnerabili di popolazione, avvalorando l'ipotesi dell'esistenza di una relazione tra apporto dietetico e conoscenza nutrizionale. Quest'ultima, quindi, può essere funzionale sia alla scelta di un'alimentazione sana e sia alla valutazione dell'aderenza alle linee guida alimentari».

Lo studio è stato pubblicato sulla rivista internazionale *Frontiers in Nutrition* ed è disponibile al seguente [link](#).

Contatto stampa: Micaela Conterio 335 84584589

### CONTATTO STAMPA

MICAELA CONTERIO 3358458589 Giornalista

Capo Ufficio Stampa

CRISTINA GIANNETTI 345 0451707

CREA – via Po, 14 – 00198 Roma

@ stampa@crea.gov.it f W [www.crea.gov.it](http://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://www.creafuturo.eu/it/>