

Studio del CREA sulla neofobia alimentare
pubblicato sulla rivista *Nutrients*

Rifiuto di alcuni cibi più ricorrente nei
bambini figli unici di famiglie che non
seguono la dieta mediterranea

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Figli unici e no dieta Mediterranea? Aumentano le neofobie



Studio del Crea Alimenti Nutrizione sulla dieta dei bambini

Roma, 8 gen. (askanews) - 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.

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.

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.

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 - spiega Laura Rossi - 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".

ALIMENTI: CREA, NEOFobia CIBI PIU' ALTA IN FIGLI UNICI E IN CHI NON SEGUE DIETA MEDITERRANEA

Roma, 8 gen. (Adnkronos) - 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 e pubblicato sulla rivista Nutrients.

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.

Lo 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 sociodemografici con il loro stato nutrizionale. 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. 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 - si legge - "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".

ALIMENTARE: NEOFobia PIÙ ALTA IN FIGLI UNICI SENZA DIETA MEDITERRANEA

ROMA (ITALPRESS) - 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. 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. 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. (ITALPRESS) - (SEGUE).

ALIMENTARE: NEOFOBIA PIÙ ALTA IN FIGLI UNICI SENZA DIETA MEDITERRANEA -2-

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".
(ITALPRESS) - (SEGUE).

ALIMENTARE: NEOFOBIA PIÙ ALTA IN FIGLI UNICI SENZA DIETA MEDITERRANEA -3-

"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 Rossi - si punterà ad aumentare la numerosità del campione per avere una maggiore rappresentatività delle variabili studiate rispetto alla popolazione generale".

(ITALPRESS).

Salute: neofobia alimentare più alta senza dieta mediterranea

(AGI) - Roma, 8 gen. - 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 sociodemografici 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".

RASSEGNA STAMPA

Neofobia alimentare più alta nei bambini figli unici di famiglie che non seguono la dieta mediterranea. Lo Studio del CREA

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 sociodemografici 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.

RASSEGNA

Alimentazione: nelle famiglie che non seguono la dieta mediterranea i bambini non apprezzano il cibo “buono”. Il rapporto del CREA



ROMA – 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 sociodemografici 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”.

RASSL

FORTUNE

ITALIA

Dieta, figli unici tra neofobia e cibo spazzatura



La maratona culinaria è ormai alle nostre spalle: non a caso, con l'inizio del nuovo anno, c'è chi cerca ancora ricette curiose per smaltire gli avanzi e chi pensa di mettersi a **dieta**. Un argomento gettonatissimo in questi giorni sul web, al centro anche di **interessanti ricerche scientifiche**.

È il caso di due nuovi studi, firmati rispettivamente **da ricercatori del Crea e del Ceinge, che gettano nuova luce sulla neofobia alimentare** che limita la dieta – soprattutto dei figli unici – ma anche sul dilagante consumo di **'cibo spazzatura'**. Un trend in crescita, che apre la strada alle **allergie alimentari**. Ma allora nella patria della dieta mediterranea le giovani generazioni hanno davanti **un futuro fatto di allergie e obesità?**

Se i broccoli sono 'veleno'

Quanti bambini oggi aborriscono la presenza di verdure, pesce o legumi nel menù? La possibilità che il piccolo sia particolarmente schizzinoso **augmenta nelle famiglie che hanno una scarsa aderenza alla dieta mediterranea**. E, un po' a sorpresa, è più **accentuato nei figli unici**. A dircelo è un'indagine pubblicata su 'Nutrients' e coordinata dalla dirigente di ricerca del Crea, **Laura Rossi**, su quasi **300 bambini tra i 3 e gli 11 anni**. **Obiettivo**, valutare la relazione tra quella che i ricercatori definiscono **neofobia alimentare** e l'aderenza alla dieta mediterranea.

Che cos'è la neofobia alimentare

Si tratta di una forte riluttanza a **mangiare cibi nuovi o non familiari**, principalmente frutta, verdura e legumi tipici della dieta mediterranea. Si potrebbe pensare che il fatto di avere un figlio solo semplifichi l'approccio all'alimentazione del bambino. Ma invece...

Nel corso dello studio ai genitori di 288 bambini è stato sottoposto un questionario per valutare rispettivamente la neofobia alimentare e l'aderenza alla dieta mediterranea. La maggior parte del campione ha mostrato un livello intermedio (67,3%) o alto di neofobia alimentare (18,1%), con **tassi elevati fra i bambini tra 6 e 11 anni (63,9%) e, soprattutto, nei figli unici (50%)**. L'aderenza alla **dieta mediterranea** invece 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 $p < 0,05$).

Una dieta mediterranea in via di estinzione?

Insomma, secondo i ricercatori del Crea si rafforza l'ipotesi secondo cui proprio la neofobia alimentare favorisca l'abbandono della dieta mediterranea, mentre la presenza di **fratelli o sorelle ha effetti positivi** (potremmo dire protettivi) **sull'alimentazione dei bambini**.

Il richiamo dei cibi spazzatura

In quest'ottica occorre anche tener conto del fatto che i cibi esclusi dal menù dai piccoli schifiltosi sono spesso proprio quelli salutari, mentre a invadere le nostre tavole sono alimenti ultra-processati, poveri di nutrienti ma ricchi di grassi, sale e zuccheri. Ebbene, il consumo di 'cibo spazzatura' facilita l'**insorgenza delle allergie alimentari in età**

pediatrica. A dircelo è uno studio del Ceinge Biotecnologie avanzate Franco Salvatore su ben 105.151 bambini campani, pubblicato su 'Journal of Allergy and Clinical Immunology'.

La ricerca ha rilevato **un aumento significativo dei casi (circa il 34%) di allergia alimentare nell'ultimo decennio.** Un fenomeno tre volte maggiore nei bambini sotto i 3 anni. Tutta colpa del trionfo di merendine, snack confezionati dolci o salati, pizze e patatine surgelate, hamburger, würstel, hot dog, bibite zuccherate, dolci elaborati, pane e focacce confezionati, carni lavorate e pietanze preconfezionate, secondo i ricercatori del team di **Roberto Berni Canani**, ordinario di Pediatria all'Università degli Studi di Napoli Federico II e direttore del Laboratorio di ImmunoNutrizione del Ceinge.

Cosa c'è negli alimenti ultra-processati

I cibi ultra-processati, ha sintetizzato Roberto Berni Canani, "sono molto ricchi di quello che fa male e poco o niente di quello che fa bene. Sono **ricchi di zuccheri, sale, carboidrati e grassi idrogenati e poveri di fibre, proteine, vitamine e minerali.** Il loro successo dipende da altro: sono buoni e sono pronti da mangiare subito, al massimo dopo un veloce passaggio nel forno a microonde. Secondo uno studio recente condotto negli Usa, il 67% delle calorie della dieta di un bambino proviene oramai da alimenti ultra-processati. Succede negli Stati Uniti. Ma è una tendenza in forte crescita anche in Italia".

Il legame con le allergie

Stando ai ricercatori del Ceinge, **il consumo di 'cibi spazzatura' era quasi il doppio nei bambini che avevano sviluppato allergia alimentare** rispetto ai coetanei sani. Grazie a una tecnica non invasiva che permette di studiare l'accumulo delle sostanze dannose nella pelle, il team ha poi riscontrato un accumulo molto maggiore di queste sostanze nei tessuti dei bambini affetti da allergia alimentare.

"Per individuare un nesso causale tra esposizione a cibi ultraprocesati e sviluppo di allergia alimentare, abbiamo condotto una serie di esperimenti su **cellule umane.** I risultati – ha detto Berni Canani – hanno evidenziato che i cibi spazzatura sono dei **potenti induttori di allergia alimentare,** in quanto in grado di determinare severe alterazioni della barriera intestinale, infiammazione e forte risposta allergica".

Le indicazioni degli esperti

A fronte di questi risultati, dal Ceinge arriva il consiglio ai genitori di "**ridurre drasticamente il consumo di alimenti commerciali ultra-processati** e favorire il consumo da parte dei

nostri bambini di **alimenti freschi e ricchi di frutta, verdure, olio d'oliva, pesce e legumi. Meglio se cotti a basse temperature**".

Considerato poi che ormai **"molti bambini in Italia sono neofobici"**, la ricercatrice del **Crea sottolinea come questo** comporti un'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 – conclude Laura Rossi – per cui è bene attuare da subito strategie di correzione". In che modo? Dando il buon esempio in famiglia e incoraggiando il bambino neofobico ad ampliare, magari gradualmente, le proprie scelte alimentari. Raccomandazioni importanti in un Paese che fa sempre meno figli e dove i figli unici stanno diventando la regola (la stima Istat per il 2023 parla di 1,22 figli per donna).

RASSEGNA STAMPA



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 sociodemografici 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.

La neofobia alimentare è più alta nella famiglie che non seguono la Dieta Mediterranea

Un fenomeno più accentuato nei nuclei familiari con un figlio unico. A dirlo i risultati di un'indagine del Crea Alimenti Nutrizione



La Dieta Mediterranea è un pilastro di un'alimentazione sana

Se i grandi magari dessero il buon esempio consumando regolarmente pasta, pesce azzurro, verdure, pane e olio, solo per citare qualche prodotto, probabilmente le cose cambierebbero. Perché chiunque ha avuto a che fare con i bambini si è reso conto, più di una volta, quanto sovente sia difficile far mangiare loro alimenti della Dieta mediterranea. **Perché 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. "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. Lo 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 sociodemografici con il loro stato nutrizionale. 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.

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, si punterà ad aumentare la numerosità del campione per avere una maggiore rappresentatività delle variabili studiate rispetto alla popolazione generale".

RASSL

Neofobia alimentare più alta senza dieta mediterranea

Nei bambini di famiglie che non seguono questo regime alimentare



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.

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 sociodemografici 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.

RASSL



Neofobia alimentare e dieta mediterranea: studio svela connessioni

Questa visione delineata dal CREA offre una roadmap chiara per affrontare le sfide nutrizionali emergenti

Dall'esaustiva indagine condotta dal **Consiglio per la Ricerca in Agricoltura e l'Analisi dell'Economia Agraria (CREA)** emerge un passo significativo verso la comprensione delle intricate relazioni tra **neofobia alimentare e dieta mediterranea** nei **bambini italiani**. Questa analisi dettagliata, non solo delinea le **sfide nutrizionali emergenti**, ma suggerisce anche strategie mirate per promuovere uno stile di vita alimentare sano e sostenibile.

L'importanza della dieta mediterranea

La **dieta mediterranea**, universalmente riconosciuta per i suoi molteplici benefici sulla salute, si trova al centro di questo studio, che evidenzia una preoccupante mancanza di aderenza tra i bambini coinvolti. Questo fenomeno si svela in tutta la sua complessità, richiamando l'attenzione sulla necessità di affrontare in modo approfondito queste sfide nutrizionali emergenti.

L'inclusione di **288 bambini** nel campione attraverso questionari dettagliati e l'utilizzo di strumenti sofisticati di valutazione, come la **Child Food Neophobia Scale (CFNS)** e il test KIDMED, non solo ha garantito una rappresentazione diversificata e completa delle abitudini alimentari infantili ma ha anche fornito un quadro accurato della complessità del fenomeno in esame. Questo approccio ha consentito al **CREA** di ottenere **risultati significativi**, identificando tendenze emergenti e profili nutrizionali rilevanti.

Neofobia e dieta mediterranea

L'analisi dei dati ha rivelato un'incidenza significativa di **neofobia alimentare**, con un'alta **prevalenza tra i bambini di età compresa tra 6 e 11 anni e tra i figli unici**.

Parallelamente, l'aderenza alla **dieta mediterranea** è emersa come **elemento critico**, poiché **i bambini più neofobici mostravano livelli più bassi di aderenza**. Questi risultati non solo sottolineano le complesse connessioni tra le resistenze alimentari e uno stile di vita meno sano ma offrono anche spunti cruciali per interventi mirati.

Implicazioni sulla salute e strategie di correzione

Laura Rossi, coordinatrice dello studio, ha sottolineato le implicazioni dirette sulla **salute dei bambini**, evidenziando il rischio di sovrappeso e obesità associato alla neofobia alimentare. Questo mette in luce l'urgenza di **interventi tempestivi**, con una particolare enfasi sull'educazione alimentare come strategia chiave per influenzare positivamente le abitudini alimentari fin dalla più giovane età.

Per affrontare queste sfide in modo efficace, **Rossi** ha indicato l'importanza di implementare **strategie di correzione immediate**, focalizzate sull'**educazione alimentare** e sull'incoraggiamento graduale all'espansione delle **scelte alimentari dei bambini**. Ha proiettato uno sguardo al futuro, indicando l'intenzione di ampliare ulteriormente il campione nello studio successivo per garantire una rappresentatività più accurata delle variabili rispetto alla popolazione generale.

Questa visione delineata dal **CREA** offre una roadmap chiara per affrontare le sfide nutrizionali emergenti e promuovere un benessere a lungo termine nelle generazioni future.

RASSEGNA

Neofobia alimentare, in aumento nei bambini di famiglie che non seguono la dieta mediterranea



Quando un bambino si dimostra ostile a tavola, potrebbe non trattarsi di un capriccio ma di neofobia alimentare. Definita come riluttanza a mangiare cibi nuovi o non familiari, soprattutto frutta, verdura e legumi, tipici della Dieta Mediterranea, il cui apporto di nutrienti nell'alimentazione è fondamentale per un buono stato di salute.

Eppure sono tante le famiglie che scelgono di non mettere a tavola 'la piramide alimentare' più famosa nel mondo. Il risultato è un aumento della neofobia alimentare tra i bambini. Soprattutto se figli unici perché la presenza di fratelli mostra effetti positivi sull'alimentazione.

Questi i principali risultati dell'indagine del CREA Alimenti Nutrizione, coordinata da Laura Rossi e pubblicata su [Nutrients](#).

Molti bambini in Italia sono neofobici



«Questo studio – spiega **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 si punterà ad aumentare la numerosità del campione per avere una maggiore rappresentatività delle variabili studiate rispetto alla popolazione generale».

Lo studio

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.

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.

RASSEGNA STAMPA

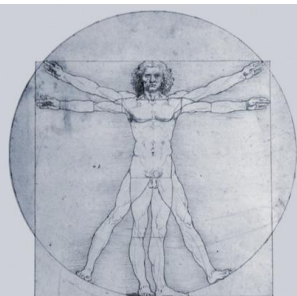


Neofobia alimentare più alta nei bambini figli unici di famiglie che non seguono la Dieta Mediterranea

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 sociodemografici 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 .

RASSEGNA STAMPA



Leonardo
il tg della scienza e dell'ambiente

Neofobia alimentare: un istinto ancestrale mette a rischio la salute

Uno studio sul comportamento alimentare nei bambini fa scoprire che spesso dietro al rifiuto di un cibo si nasconde una

Non semplici capricci, ma una paura innata di assaggiare cibi nuovi. La neofobia alimentare è un tratto ancestrale dell'essere umano, un istinto di protezione personale e della specie. Serviva a evitare di ingerire sostanze dannose o velenose per l'organismo, individuate dal sapore amaro, preferendo invece pochi cibi noti, proteici, e molto calorici. Un tratto che riemerge oggi in età prescolare, e che può rivelarsi dannoso per la salute.

Il Crea, il Consiglio per la Ricerca in Agricoltura, ha analizzato il comportamento alimentare di 300 bambini dai 3 agli 11 anni. Scoprendo che la neofobia alimentare, già presente a livello medio e alto nell'85% del campione, è più elevata dai 6 anni, e in particolar modo nei figli unici. La neofobia alimentare può portare alla carenza di alcuni principi nutritivi, al rischio di sovrappeso e obesità. Si può prevenire sin dalla gravidanza, E poi con lo svezzamento, fase in cui va bandita l'aggiunta di sale e zuccheri.

L'intervista a Laura Rossi - ricercatrice CREA

[Neofobia alimentare: un istinto ancestrale mette a rischio la salute \(rainews.it\)](https://rainews.it)

I capricci dei bambini di fronte al cibo: l'importanza della dieta mediterranea



Il rifiuto a mangiare alcuni cibi da parte dei bambini riguarda principalmente frutta, verdura e legumi, tipici della dieta mediterranea, il cui apporto di nutrienti è fondamentale per una buona salute

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. **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 sociodemografici con il loro stato nutrizionale.

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.

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”.