

**ALIMENTARE: CONOSCENZA NUTRIZIONALE FUNZIONALE A  
SCELTA CORRETTA**

**RASSEGNA STAMPA**

**A cura di Micaela Conterio  
- Ufficio Stampa CREA**

## ALIMENTARE: CONOSCENZA NUTRIZIONALE FUNZIONALE A SCELTA CORRETTA

ROMA (ITALPRESS) - 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 dallo studio effettuato dal **Crea**, con il suo centro di Alimenti e Nutrizione, pubblicato sulla rivista internazionale *Frontiers in Nutrition*.

Lo scopo 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.

Meno della metà dei soggetti studiati (46%) ha fornito risposte corrette, dimostrando di conoscere le tematiche di nutrizione.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

ads/com 15-Ott-21 14:46.

NNNN

## ALIMENTARE: CONOSCENZA NUTRIZIONALE FUNZIONALE A SCELTA CORRETTA -2

Il questionario e' 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 piu' alta (59%) di risposte corrette.

La maggioranza degli intervistati (66%) ritiene di avere un elevato livello di conoscenza nutrizionale, che, pero', 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.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

ads/com 15-Ott-21 14:46.

NNNN

RASSEGNA STAMPA

### ALIMENTARE: CONOSCENZA NUTRIZIONALE FUNZIONALE A SCELTA CORRETTA -3

“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”.

(ITALPRESS).

ads/com 15-Ott-21 14:46.

NNNN

RASSEGNA STAMPA

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

Publicato 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](#).

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

Publicato 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](#).



# ASA Magazine

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

*CREA, il più importante Ente italiano di ricerca sull'agroalimentare, pubblica lo studio sulla rivista internazionale *Frontiers in Nutrition*.*

Il 16 ottobre si celebra la **Giornata Mondiale dell'Alimentazione**. L'educazione alimentare è il **più importante contributo in termini di prevenzione**, fino dall'età scolare, in cui le abitudini nutrizionali diventano, nel tempo, uno stile di vita destinato ad avere effetti precisi sulla sua salute.

Un antico adagio recita "Decidi oggi la salute che vorrai avere tra 10 anni". In occasione di questa importante ricorrenza il Ministero della Salute presenta il libro "La Nutrizione giocando" per promuovere l'educazione alimentare nelle scuole principalmente primarie e stimolare nei ragazzi la consapevolezza dell'importante ruolo che un sano stile di vita, attraverso alimentazione corretta e sano esercizio fisico, ha sul proprio stato di salute.

Su questo fondamentale tema, il **CREA**, il più importante Ente italiano di ricerca sull'agroalimentare, con il suo centro di Alimenti e Nutrizione, ha effettuato un importante studio, appena pubblicato sulla rivista internazionale *Frontiers in Nutrition* "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), da cui **è emerso che 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.

**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.

### **Risultati NK2: contenuto di cibo e calorie**

Il livello di conoscenza più basso valutato in questo studio era correlato alle raccomandazioni sugli alimenti amidacei. Solo il 23,6% del campione ha fornito la risposta corretta, mentre la metà degli intervistati (48%) è convinta che gli esperti raccomandano di limitare il consumo di questi prodotti alimentari (dati non riportati). Un'altra evidenza rilevante proveniente da questa sezione non rappresentata graficamente, è relativa all'assunzione di frutta e verdura. Più della metà degli intervistati (54%) non conosceva la raccomandazione dei "cinque al giorno" (41), nonostante negli ultimi anni un gran numero di iniziative informative per aumentare il consumo di frutta e verdura. Il consiglio di limitare il consumo di acidi grassi saturi era noto a quasi sei intervistati su 10. Risultati della sezione sulla composizione dei nutrienti ha mostrato che il 63,7% riconosce la frutta a guscio come fonte di grassi e il 45,2% la considera non inclusa negli alimenti amidacei.

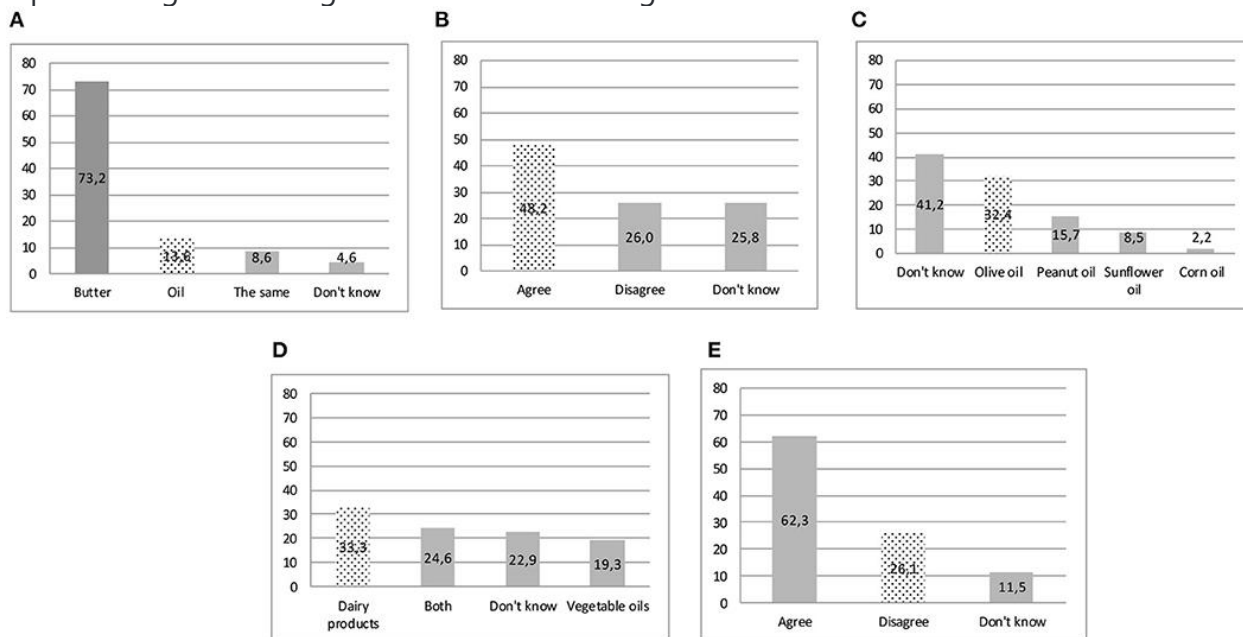
PANEL A-food and added sugar content	%	PANEL E-food and proteins content	%
Freshly squeezed orange juice-LOW	91.5	Legumes - HIGH	83.8
Canned fruit—HIGH	90.8	Fruit -LOW	78.5
Fruit Juice—HIGH	88.1	Chicken - HIGH	68.3
Ice-cream—HIGH	71.6	Cheese - HIGH	63.9
Tomato ketchup—HIGH	70.3	Butter-LOW	50.3
PANEL B-food and fat content	%	PANEL F-food and fiber content	%
Cured meat—HIGH	97.3	Breakfast cereals—HIGH	89.9
Legumes—LOW	93.7	Eggs—LOW	73.3
Pasta—LOW	93.5	Broccoli—HIGH	71.1
Cheese—HIGH	88.2	Red meat—LOW	70.3
Fried eggs—HIGH	85.7	Chicken—LOW	69.8
Margarine—HIGH	81.4	Fish—LOW	65.4
Honey—LOW	77.6	Nuts—HIGH	49.1
Bread—LOW	72.7	Banana—HIGH	43.3
Nuts—HIGH	<b>63.7</b>	Potatoes—HIGH	19.1
PANEL C-starchy foods	%	PANEL G-food and saturated fat content	%
Rice—YES	89.3	Margarine—HIGH	64.4
Pasta—YES	85.8	Whole milk—HIGH	61.4
Meat—NO	76.2	Mackerel—LOW	57.2
Cheese—NO	72.3	Nuts—LOW	46.1
Butter—NO	66.2	Red meat—HIGH	45.1
Nuts—NO	<b>45.2</b>	Olive oil—HIGH	<b>31.7</b>
PANEL D-food and salt content	%	PANEL H-healthy alternative to red meat	%
Canned anchovies—HIGH	93.2	Legumes—YES	92.7
Sausages—HIGH	92.7	Fish—YES	90.7
Pasta—LOW	88.5	Canned meat—NO	85.4
Frozen vegetables—LOW	78.1	Cheese—NO	<b>65.8</b>
Cheese—HIGH	77.9	Nuts—YES	<b>46.9</b>
Red meat—LOW	69.3		
Breakfast cereals—HIGH	<b>10.2</b>		

Ranking of correct answers (low values in bold)—% value.

Background: Assessing nutrition knowledge provides useful information especially if coupled with the self-perception of nutrition knowledge that could lead to bias and personal conviction.

Vale la pena notare che **solo il 10% degli intervistati ha riconosciuto i cereali per la colazione come fonte di sale**, anche se le Linee guida italiane dal 2003 hanno sottolineato che questo prodotto è una fonte di sale "nascosta". È interessante notare che quasi tutti gli intervistati hanno riconosciuto le lenticchie (92,7%) e il pesce (90,7%) come un'alternativa salutare alla carne rossa, ma molti meno intervistati erano consapevoli del fatto che il formaggio non poteva essere considerato un'alternativa salutare alla carne rossa (65,8%). I risultati sulla frutta a guscio sono addirittura peggiorati con solo il 46,9% degli intervistati che riconosce questo gruppo alimentare come una sana fonte di proteine alternativa alla carne rossa. Un'altra informazione falsa affrontata nelle Linee guida italiane e non nota agli intervistati è relativa allo zucchero di canna, ovvero il 62% degli intervistati considera lo zucchero di canna più salutare dello zucchero bianco.

Il profilo degli alimenti grassi non è ben noto agli intervistati.



Una grande maggioranza degli intervistati (73,2%) ha affermato che il burro è più calorico dell'olio e il 51,8% non sapeva (25,8%) o era incerto (26,0%) che i prodotti ad alto contenuto di grassi non potessero contenere colesterolo. Solo il 32,4% ha riconosciuto l'olio d'oliva come fonte di acidi grassi monoinsaturi e solo un terzo degli intervistati ha identificato i latticini come fonte di acidi grassi saturi.

**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.

NK level	Subjective			Total
	Low (1–3)	Medium (4)	High (5–7)	
Objective				
Low (<38)	6.1%	8.8%	18.5%	33.5%
Medium (39–51)	4.1%	6.8%	24.0%	34.9%
High(>51)	1.9%	5.8%	24.0%	31.6%
Total	12.1%	21.4%	66.5%	100.0%

Percentage of the total sample (valid cases n = 588). Gray = coherence area.

Background:

Assessing nutrition knowledge provides useful information especially if coupled with the self-perception of nutrition knowledge that could lead to bias and personal conviction.

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».

## Giornata Mondiale dell'Alimentazione: la soggettività più della conoscenza influenza le scelte

Lo rivela uno studio sulle abitudini alimentari degli italiani del Crea pubblicato sulla rivista internazionale "Frontiers in Nutrition"

ROMA, 17 OTTOBRE 2021, ORE 10:30



Le scelte alimentari degli italiani sono soggettive (credit: Eatly)

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. È quanto è emerso 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, pubblicato sulla rivista internazionale "Frontiers in Nutrition", e illustrato nella Giornata Mondiale dell'Alimentazione che si è celebrata ieri.**



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.**

**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 e/o ad abitudini alimentari malsane.

**“La conoscenza nutrizionale - spiega 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”.**