IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Dieta mediterranea? Una questione di cultura

In Italia, le aree del paese che presentano tassi più elevati di obesità e sovrappeso sono anche quelli con maggiore gap per abbandono scolastico e punteggi delle performance logico-cognitive. I modelli alimentari sono stati spesso associati ad un approccio consapevole alla dieta, chiamando in causa aspetti culturali e livelli di istruzione.

Per seguire una Dieta Mediterranea e più in genere una dieta sana, allora non sembrano servire grandi dotazioni economiche quanto piuttosto un approccio culturale consapevole, in grado di indirizzarci verso scelte ottimali. Ora una ricerca dimostra la validità di questo approccio: nuove conferme sia sulla necessità di maggiore cultura ed educazione, sia del ruolo di “mediatori” alimentari, arrivano dalla Grecia.

In base ad uno studio condotto su 1.125 bambini tra i 10 ed i 12 anni, si sono confrontati aspetti relativi al livello educativo (titolo di studio conseguito) dei genitori con le abitudini alimentari dei figli. Inoltre, si è analizzato l’Indice di Massa Corporea dei bambini classificandoli in base alla tripartizione obesi, sovrappeso o normopeso. Infine, si è analizzato un indicatore di aderenza alla dieta mediterranea appositamente studiato per i bambini, il “KIDMED score”.

I risultati hanno mostrato come il 27,7 per cento dei bambini oggetto dello studio fosse sovrappeso e un 6,3 per cento obeso. Solo il 12,3 per cento dei bambini hanno dimostrato di seguire in modo adeguato la dieta mediterranea. Questo stile alimentare si è dimostrato inversamente associato con l’obesità, ma solo nelle famiglie in cui almeno un genitore aveva un titolo di educazione superiore (laurea). Nelle famiglie in cui entrambi i genitori erano di un livello educativo più basso, il semplice seguire uno stile alimentare “mediterraneo” non si è dimostrato protettivo in quanto tale. La spiegazione è che la quantità conta. E la quantità non è contemplata (così come non lo sono il totale delle calorie ingerite) negli indicatori di aderenza mediterranea.

Certo, il ruolo dell’educazione è positivo, e va quindi ad agire come “mediatore” e attivatore tra aspetti strettamente alimentari e perso corporeo. La chiave ancora una volta è la consapevolezza del consumatore: non si può delegare ad altri o anche ad una dieta il controllo di ciò che si mangia. Soprattutto, quando si tratta di contare le calorie.