

Bambini e cibo, ecco i fattori che incidono maggiormente sulle scelte

In uno studio pubblicato sulla rivista Food Quality and Preference, i ricercatori hanno esaminato le preferenze di gusto di 1.705 bambini di età compresa tra i 6 e i 9 anni e di otto paesi europei (Italia, Estonia, Cipro, Belgio, Svezia, Germania, Ungheria e Spagna). Ai piccoli partecipanti è stato chiesto di esprimere la loro preferenza per i diversi livelli di zucchero nel succo di mela, e di grassi, sale e glutammato monosodico nei crackers.

Gli scienziati hanno scoperto come siano principalmente le differenze di cultura e di età ad incidere fortemente sulle preferenze dei bambini per quanto riguarda i diversi livelli di grassi e di zuccheri contenuti negli alimenti.

Anche se si è spesso portati a pensare che i bambini condividono una predisposizione comune nei confronti dei grassi e zuccheri, è stato osservato che le preferenze dei bambini di diversi paesi non erano affatto simili. Questi risultati potrebbero essere importanti per la definizione delle politiche alimentari in tutta l'Ue.

Secondo l'Institute for Prevention Research and Epidemiology di Brema che ha curato lo studio, c'è la tendenza ad adottare programmi dietetici di prevenzione uniformi in tutti i paesi europei. Ma le preferenze riguardanti i sapori variano da un paese all'altro e questo significa che lo stesso programma non potrà essere ugualmente efficace in tutta l'Ue.

I ricercatori hanno preso in esame una serie di fattori potenzialmente influenti per la preferenza del sapore, tra cui l'età, il sesso, il grado di cultura dei genitori, il tempo trascorso davanti alla TV, l'uso del cibo come ricompensa e la soglia di sensibilità del gusto (ossia la concentrazione necessaria ai bambini per percepire il sapore amaro, acido, dolce o salato nei cibi).

I risultati hanno evidenziato come i bambini più grandi tendessero a preferire i sapori più zuccherati e salati rispetto ai più piccoli. Oltre all'età e al livello di cultura gli altri fattori presi in considerazione sembrerebbero non influenzare più di tanto le preferenze dei bambini. Lo studio ha mostrato che il 70% dei bambini tedeschi preferiva i cracker con aggiunta di grassi rispetto ad esempio al 35% dei bambini ciprioti.

Per contro, se la maggior parte dei bambini tedeschi preferivano succo di mela senza zuccheri aggiunti i bambini svedesi, italiani e ungheresi hanno mostrato di preferire invece le varietà più zuccherate. Pur essendo le scelte influenzate da fattori culturali, i ricercatori hanno voluto sottolineare come le preferenze sui gusti tendono ad uniformarsi tra i bambini dei diversi paesi con l'aumento dell'età.