

Alimentazione

Più frutta e verdura nelle scuole

Valentina Bergamaschi
Monica Laureati

Interventi psicoeducativi per aumentare il consumo di alimenti sani da parte dei bambini.

Negli ultimi 15 anni la prevalenza del sovrappeso e dell'obesità ha subito un drammatico incremento in tutto il mondo, Italia compresa, tanto da far coniare il termine di "obesità epidemica" o "*globesity*". Attualmente, circa il 7% della popolazione mondiale è obesa, mentre la percentuale di soggetti in sovrappeso è di 2-3 volte maggiore rispetto alla popolazione obesa [1].

La valutazione della prevalenza del sovrappeso fra i bambini e gli adolescenti risulta di grande interesse in quanto è stato dimostrato che un eccesso ponderale nell'infanzia aumenta il rischio di insorgenza di obesità e delle patologie a questo correlate nell'età adulta, con conseguenti fattori di rischio tanto maggiori quanto più precoce è l'esordio dell'obesità [2].

La prevenzione dell'aumento eccessivo di peso fin dai primi anni di vita è diventata una delle priorità della sanità pubblica nella società moderna. È ormai noto che il consumo regolare di frutta e verdura è associato a benefici concreti per la salute. Nonostante questo, il consumo di vegetali da parte dei bambini è molto al di sotto di quello raccomandato di 5 porzioni al giorno e sono stati compiuti pochi progressi nello sviluppo di mezzi efficaci per garantire che le persone consumino una quota sufficiente di questi alimenti.

Negli ultimi anni, numerosi programmi educativi sono stati realizzati a livello scolastico nel tentativo di aumentare il consumo di frutta e verdura da parte dei più piccoli. La maggior parte di questi ha affrontato la problematica con un approccio interdisciplinare all'educazione alimentare affiancata dalla distribuzione giornaliera di prodotti ortofrutticoli delle zone limitrofe.

Purtroppo, sia in Italia sia nel resto del mondo, questi interventi hanno avuto scarsa efficacia, probabilmente perché l'approccio adottato dagli esperti di nutrizione è improntato principalmente sugli insegnamenti teorici e

sulla diffusione della conoscenza delle linee guida e dei corretti principi nutritivi ma, per ottenere un cambiamento comportamentale, si deve intervenire anche su altri fattori [3]. Infatti, il punto fermo da cui partire è la consapevolezza che occorre agire sulle cause determinanti il basso consumo di frutta e verdura, al fine di indurre una modificazione dei comportamenti e delle preferenze alimentari. Per fare questo il gruppo di ricerca di Analisi sensoriale e *consumer science* del Defens (*Department of Food, environmental and nutritional sciences*) dell'Università degli Studi di Milano, coordinato dalla prof. Ella Pagliarini, ha focalizzato l'attenzione sui fattori sensoriali e comportamentali che sono alla base delle scelte dei più piccoli facendo riferimento a metodologie utilizzate recentemente nella panoramica internazionale.

Risultati incoraggianti sono stati ottenuti nell'aumento del gradimento e consumo di prodotti di origine vegetale e nella riduzione del comportamento neofobico.

Il programma applicato si è basato su tre principi: l'esposizione ripetuta a frutta e verdura, l'apprendimento osservazionale (imitazione di modelli positivi) e l'uso di ricompense.



L'assaggio ripetuto di un alimento provoca un incremento del gradimento e del consumo, poiché l'esposizione prolungata a un determinato stimolo ne aumenta il grado di familiarità riducendo la 'paura' nei confronti di cibi nuovi (neofobia alimentare) [4].

L'apprendimento osservazionale permette di influenzare i bambini a provare nuovi alimenti. È dimostrato, infatti, che i bambini sono significativamente più predisposti ad assaggiare un cibo non familiare o inizialmente sgradito (per esempio una verdura) se hanno osservato qualcun altro assaggiarlo, in modo particolare coetanei o bambini poco più grandi. Osservare l'esperienza di un altro è un ulteriore elemento a favore della riduzione della paura di alimenti sconosciuti.

In questo contesto, l'uso di ricompense (piccoli gadget quali matite, gomme ecc.) per premiare l'atteggiamento positivo del bambino funge da rinforzo per invogliarli all'assaggio di frutta e verdura. Sebbene l'uso di ricompense in programmi psicoeducativi indirizzati ai bambini possa essere giudicato discutibile, il ruolo delle ricompense sull'incremento del consumo di alcuni cibi è stato recentemente rivalutato, tanto da suggerire che l'utilizzo dei premi, in alcune circostanze, possa migliorare la volontà di assaggio. Vi è infatti evidenza che i premi non hanno un effetto negativo quando sono utilizzati in contemporanea a messaggi positivi, come l'elogio per il comportamento adottato e quando questi sono altamente desiderabili. In particolare, sembra che l'azione combinata dell'uso dei premi con l'esposizione ripetuta dia risultati migliori rispetto alla semplice distribuzione di alimenti nelle scuole che può talvolta sfociare in un effetto di noia [3].

Sebbene questi programmi basati su interventi psicoeducativi abbiano ottenuto risultati positivi, si è ancora lontani dal traguardo. La scuola come creatrice e promotrice di cultura rappresenta il luogo ideale per incoraggiare e gestire l'educazione alimentare ma occorre intervenire anche sul coinvolgimento delle famiglie e dei genitori.

Riferimenti bibliografici

[1] World health organization, 2012. *Population-based approaches to childhood obesity prevention*.

[2] Laureati M., Bertoli S., Bergamaschi V., Leone A., Lewandowski L., Giussani B., Battezzati A., Pagliarini E., 2014. Food neophobia and liking for fruits and vegetables are not related to excess weight in Italian chil-

dren. *Food quality and preference*. Doi: 10.1016/j.foodqual.2014.09.008.

[3] Laureati M., Bergamaschi V., Pagliarini E., 2014. School-based intervention with children: peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables. *Appetite*.

[4] Laureati M., Bergamaschi V., Pagliarini E., 2014. Assessing childhood food neophobia: Validation of a scale in Italian primary school children. *Food quality and preference*, 40, 8-15.



Valentina Bergamaschi è dottoranda di ricerca presso il Dipartimento di Scienze per gli alimenti, la nutrizione e l'ambiente dell'Università degli Studi di Milano.

Monica Laureati è dottoranda di ricerca presso il Dipartimento di Scienze per gli alimenti, la nutrizione e l'ambiente dell'Università degli Studi di Milano.

www.intersezioni.eu



Regione Lombardia

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali
PSR 2007-2013 – Direzione Generale Agricoltura