

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONSUMO DI ALIMENTI INTEGRALI E SUOI DETERMINANTI IN UNA POPOLAZIONE GENERALE ITALIANA: RISULTATI DELLO STUDIO INHES

Il consumo di alimenti integrali (WG) è associato ad un minor rischio di malattie cardiovascolari, cancro e malattie neurologiche. Lo scopo di questo studio è stato quello di valutare il consumo di alimenti integrali e i suoi principali determinanti demografici, socioeconomici, psicosociali e comportamentali in una popolazione generale italiana.

I dati provenivano dall'INHES (Italian Nutrition & Health Survey), un'indagine telefonica basata nel 2010-2013 che comprendeva 9422 partecipanti di età ≥ 5 anni provenienti da tutta Italia. L'assunzione di cibo integrale è stata valutata dal Questionario europeo sulla propensione al consumo di alimenti e comprendeva pane, pasta, cereali per la colazione, biscotti e zuppe di cereali. Il consumo di WG è stato classificato come nessuno, occasionale (< 1 volta / settimana) e regolare (≥ 1 volta / settimana). Complessivamente, il 26,9% del campione ha riportato un consumo regolare di alimenti integrali (il 27,2% degli adulti di età compresa tra i 20 e i 97 anni e il 21,9% di bambini / adolescenti di età compresa tra 5 e 19 anni). In entrambe le fasce di età, la principale fonte di cibo che contribuisce all'assunzione totale di WG è stata il pane integrale seguito dalla pasta integrale. Tra gli adulti, un maggiore consumo di cibi integrali è stato associato a uno stile di vita più sano (ad esempio attività sportiva) e ad un livello di istruzione superiore. Mangiare pasti fuori casa negli adulti e trascorrere più di 2 ore al giorno guardando la TV nei bambini / adolescenti sono stati inversamente associati all'assunzione di WG.

La percentuale di consumatori di cibi integrali in Italia nel 2010-2013 sembra essere piuttosto bassa e ancora inferiore a quella registrata in altri paesi europei, dove il consumo è spesso superiore al 50%. Il consumo di WG rischia di essere influenzato dallo stato socioeconomico ed è associato a una serie di fattori psicosociali, schemi alimentari e comportamenti alimentari.

Fonte: Ruggiero E, Bonaccio M, Di Castelnuovo A, Bonanni A, Costanzo S, Persichillo M, Bracone F, Cerletti C, Donati MB, de Gaetano G, Iacoviello L; INHES Study Investigators. "Consumption of whole grain food and its determinants in a general Italian population: Results from the INHES study. "Nutr Metab Cardiovasc Dis. 2019 Mar 12. pii: S0939-4753(19)30066-3.