

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## LE BUONE ABITUDINI A TAVOLA NASCONO IN FAMIGLIA

Secondo i dati di uno studio recentemente pubblicato sul *Journal of Nutrition Education and Behavior* i bambini che sono abituati a consumare con i familiari almeno cinque pasti alla settimana, acquisiscono e mantengono comportamenti alimentari corretti più facilmente degli altri.

I 677 giovani adolescenti statunitensi coinvolti nello studio hanno risposto a un primo questionario sulle loro abitudini alimentari all'inizio dell'adolescenza (età media di 12,8 anni) e a un secondo, dopo circa cinque anni (età media di 17,2 anni).

Nello studio di uno degli autori dell'articolo, Teri L. Burgess-Champoux dell'Università del Minnesota, il numero di pasti regolarmente consumati in famiglia si dimezza dai 12 -13 anni ai 17-18 anni, passando dal 60 al 30 %.

Anche se con il passare degli anni l'abitudine a mangiare insieme ai propri familiari diventa sempre meno diffusa tra i ragazzi, i benefici derivanti da pranzi e cene in famiglia si mantengono negli anni e si traducono in diete più ricche di cibi salutarì come verdura, fibre e alimenti ad alto contenuto di calcio e nutrienti essenziali.

Questo non significa che il regime alimentare dei ragazzi che consumano regolarmente pasti in famiglia raggiunga i contenuti e le composizioni alimentari raccomandati dai nutrizionisti, ma sicuramente, in media, si tratta di diete di qualità, se non altro rispetto a quelle dei ragazzi per i quali non esiste tale consuetudine.

“Condividere pasti e cene con i familiari è molto importante in questo periodo chiave dello sviluppo dei ragazzi” afferma Burgess-Champoux “e questo concetto dovrebbe essere comunicato in maniera chiara a genitori, educatori e a chi si occupa della salute dei più giovani”.

*Fonte:*

*Burgess-Champoux TL, Larson N, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence? J Nutr Educ Behav. 2009 Mar-Apr;41(2):79-86.*

□