

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## A TAVOLA IN FAMIGLIA

L'American Academy of Pediatrics raccomanda già da tempo che le famiglie consumino insieme i pasti, un'abitudine che sembra avere un effetto protettivo sull'obesità. In realtà, gli studi in questo campo sono contraddittori. Alcune ricerche suggeriscono che i pasti in famiglia proteggono i bambini e gli adolescenti dal sovrappeso, dalle abitudini alimentari poco salutari e dai disordini alimentari. Altre ricerche non hanno trovato però un legame tra i due fattori.

Questa meta-analisi ha voluto esaminare il rapporto tra la frequenza dei pasti consumati in famiglia e la salute nutrizionale dei minori. In particolare, i ricercatori volevano capire l'effetto del condividere 3 o più pasti la settimana rispetto al consumarne uno solo o nessuno. Gli effetti considerati hanno riguardato principalmente l'obesità, le abitudini alimentari non salutari e i disordini alimentari.

Sono stati considerati 17 studi selezionati dagli archivi PubMed, PsycINFO, Web of Science e la Cochrane Database of Systematic Reviews. Nel complesso il campione era composto da 182.836 individui dai 2,8 ai 17,3 anni. L'analisi ha mostrato che la frequenza dei pasti consumati in famiglia condiziona effettivamente le abitudini alimentari.

Infatti, i bambini e gli adolescenti che consumavano 3 o più pasti la settimana in famiglia avevano più probabilità di avere un peso normale e di avere abitudini nutrizionali e alimentari più salutari. Avevano anche meno probabilità di avere disordini alimentari.

In particolare, i soggetti avevano il 12% in meno di probabilità di essere sovrappeso se consumavano almeno tre pasti la settimana in famiglia, il 20% di probabilità in meno di mangiare cibi non salutari, il 24% di probabilità in più di consumare cibi salutari (come frutta e verdura) e di avere buone abitudini (come fare la prima colazione). Infine, chi consumava almeno 5 pasti in famiglia aveva una riduzione del 35% della probabilità di avere un disturbo dell'alimentazione.

In conclusione, le iniziative pubbliche e scolastiche a favore dei pasti in famiglia possono migliorare gli aspetti nutrizionali nei bambini e negli adolescenti.

*Fonte:*

*Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents?*

*Hammons AJ, Fiese BH. Pediatrics. 2011 Jun;127(6):e1565-74. Epub 2011 May 2.*