

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## ADOLESCENTI, L'IMPORTANZA DEI COMPAGNI

Anche se le abitudini alimentari si sviluppano in genere durante l'infanzia, fino all'adolescenza possono essere modificate dal cibo proposto alla mensa scolastica, dall'esempio dei genitori e dai gusti personali. In questo caso la rete di rapporti sociali ha un suo ruolo. In particolare, gli amici potrebbero avere anche un ruolo positivo. È quanto ha voluto verificare questo studio, che ha esaminato le associazioni tra i comportamenti alimentari salutari degli adolescenti e quelle dei loro amici, considerando in particolare la colazione, l'apporto di frutta, verdura, cereali integrali e latticini, come riportato dagli adolescenti e dai loro amici. I dati di questo studio sono stati tratti da EAT-2010 (Eating and Activity among Teens), uno studio condotto tra gli adolescenti di età media di  $14,4 \pm 2$  anni, 80% minoranze etniche, di Minneapolis- St Paul, negli Stati Uniti. Durante l'anno accademico 2009-2010, 2.043 adolescenti di 20 scuole hanno compilato in classe un questionario. Gli adolescenti indicavano anche i loro amici, e i dati degli amici erano ricollegati a ogni partecipante. Sono state trovate associazioni significativamente positive per il consumo della prima colazione tra gli adolescenti e i loro gruppi di amici e migliori amici (gruppi di amici  $\beta = 0,26$ ,  $p < 0,001$ ; migliori amici  $\beta = 0,19$ ,  $p = 0,004$ ), e così pure per l'assunzione di cereali integrali (gruppi di amici  $\beta = 0,14$ ,  $p < 0,001$ ; migliori amici  $\beta = 0,13$ ,  $p = 0,003$ ) e l'assunzione di prodotti lattiero-caseari (gruppi di amici  $\beta = 0,08$ ,  $p = 0,014$ ; migliori amici  $\beta = 0,09$ ,  $p = 0,002$ ). Anche l'apporto di verdura degli adolescenti e dei loro migliori amici erano significativamente correlati ( $\beta = 0,09$ ,  $p = 0,038$ ). Non sono state osservate associazioni per il consumo di frutta. I risultati dello studio suggeriscono che gli adolescenti amici tra loro presentano somiglianze di comportamento rispetto a una sana alimentazione. I dietisti, i pediatri e i medici di famiglia possono considerare questo fattore per trovare strategie di coinvolgimento degli amici per promuovere comportamenti alimentari sani.

*Fonte: Relationship between Adolescents' and Their Friends' Eating Behaviors: Breakfast, Fruit, Vegetable, Whole-Grain, and Dairy Intake. Bruening M, Eisenberg M, Maclehose R, Nanney MS, Story M, Neumark-Sztainer D. J Acad Nutr Diet. 2012 Oct;112(10):1608-13.*