

Come mangiano i giovani

Nuove tendenze e cattive abitudini

in una ricerca della Fondazione Italiana

Buon Ricordo, in collaborazione con il Ministero della Pubblica Istruzione.

La Fondazione Italiana Buon Ricordo, nata su iniziativa dell'Unione dei Ristoranti del Buon Ricordo e del Touring Club Italiano, ha presentato l'“atlante per l'informazione @limentare”, progetto di informazione alla salute, alla sicurezza, alla cultura, ai valori e agli stili di vita per i ragazzi dagli 8 ai 14 anni.

Si tratta di una raccolta sistematica di opinioni e indicazioni a sostegno dell'educazione alimentare, ma anche di una mappa delle criticità nelle scelte alimentari e un suggerimento di intervento per ridefinire il significato culturale del cibo e l'importanza dei corretti comportamenti dietetici, che vanno oltre la valutazione dei contenuti nutrizionali degli alimenti: un “viaggio” attraverso le abitudini alimentari dei ragazzi in età scolare, una fotografia della domanda, degli stili di vita dei giovani italiani e, contemporaneamente, del variegato sfondo educativo e delle scelte progettuali di scuole e istituzioni.

Il lavoro è frutto di un'indagine che ha visto per protagonisti i ragazzi che frequentano gli ultimi due anni di corso delle scuole elementari e l'intero ciclo della scuola media inferiore.

Il dato che emerge è che il 35% dei ragazzi italiani dagli 8 ai 14 anni sono in sovrappeso e il 10-12% sono obesi. Tra i principali imputati di questa perenne lotta con la bilancia figurano gli stili di vita sbagliati, una pubblicità seducente ma fuorviante, le informazioni invasive provenienti in particolare



Fondazione Italiana
Buon Ricordo

dalla TV e Internet e, più in generale, la mancanza di una cultura diffusa sull'argomento. Una questione di “stili di vita”, dunque, e non solo di “stile alimentare”, dovuta, almeno in parte, al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli alquanto ridotti di attività fisica.

Nelle case degli italiani diminuisce il tempo dedicato al pranzo, mentre aumenta quello della cena, anche per la funzione catalizzatrice svolta dalla TV. E se la cucina “di casa” rimane quella prediletta dai ragazzi, inevitabilmente le scelte alimentari delle famiglie sono dettate sempre più dalla corsa contro il tempo, che induce a prediligere prodotti surgelati, pre-confezionati, pre-cotti e pre-lavati.

Le abitudini alimentari e le preferenze per i diversi cibi sono sostanzialmente corrette nei ragazzi, fatta eccezione per alcuni, preoccupanti, elementi di criticità: sempre più prodotti industriali e sempre meno frutta, verdura, pesce e legumi. Sì a pasta, carne e soprattutto ai salumi. Per contro salgono le salse, i cibi fritti, le bevande gassate durante i pasti, e i troppi “fuori pasto”. Con l'aumento dell'età, inoltre, diminuisce la regola-

rità nelle abitudini alimentari, come la colazione a metà mattina e la merenda a metà pomeriggio.

In estrema sintesi, l'indagine fa notare che si vanno sempre più radicando nuove abitudini alimentari, quali la diffusione di pasti brevi e “funzionali” (cioè meno soddisfacenti dal punto di vista del gusto e del piacere della convivialità), la promozione della cena a pasto principale (almeno dal punto di vista del tempo che le viene dedicato), la riduzione dei tempi di preparazione dei cibi, l'orientamento dei ragazzi verso cattive abitudini alimentari (quali ad esempio saltare la prima colazione e in certi casi accompagnarla con bevande non adatte, come il caffè; spiluccare spesso fuori pasto soprattutto dolci; prediligere fritti, salumi e salse a scapito di frutta e verdura) e la diminuzione del consumo di certi cibi tradizionali e freschi, come il pane, a vantaggio di prodotti industriali, come i biscotti. E tutto ciò nonostante il fatto che le famiglie pongano un'elevata attenzione alla stagionalità e alla provenienza dei prodotti, alla ricerca di alimenti il più possibile “naturali” investendo, anche economicamente, nel cibo.

Più nel dettaglio, la ricerca conferma che la famiglia – di cui la donna è il principale interprete – resta il decisore degli acquisti. Le scelte delle famiglie non esprimono solo una esigenza alimentare, ma un insieme di richieste tra cui spicca innanzitutto la necessità di risparmiare tempo, sia quando si fa la spesa che quando si cucina, il

che spesso comporta il ricorso a cibi veloci da preparare.

Lo studio mette in evidenza che al Sud c'è una maggiore attenzione nei confronti della tradizione regionale e della provenienza dei prodotti rispetto alla maggiore apertura al nuovo riscontrata al Nord. Se al Centro-Sud maggiore è il tempo dedicato mediamente al pranzo, al Nord si dedica invece più tempo alla cena.

Esplicito il nesso riscontrato dall'indagine fra il livello di istruzione dei genitori e le scelte alimentari: livelli di istruzione più alti sono correlati positivamente allo scarso utilizzo di cibi grassi, fritti o dolci, all'esplicita attenzione alla qualità del cibo, all'orientamento verso la semplice cucina mediterranea e al consumo conviviale del cibo. Tuttavia, nel quotidiano, l'utilizzo dei "cibi della fretta" come surgelati o prodotti a rapidità di preparazione è molto frequente proprio nel segmento di famiglia con istruzione medio alta, spesso a causa dell'impegno della madre in ambito lavorativo.

Per quanto riguarda i principali erogatori di cibo extra famiglia, ovvero le mense scolastiche, la ricerca evidenzia che, proprio mentre aumenta la loro attenzione verso la qualità dei cibi (testimoniata ad esempio dalla tendenza a scegliere cibi di origine biologica) si rileva uno scarso gradimento da parte dei ragazzi e una netta preferenza per la cucina domestica.

Infine, interessante il ruolo delle scuole come prime agenzie formative anche in ambito alimentare: se la società attuale vede ridursi il ruolo della famiglia nell'educazione dei figli, si percepisce la necessità di una trasformazione e di una riqualificazione dell'apporto educativo. È in questo scenario complesso che sono stati raccolti e schedati una cinquantina di progetti provenienti da tutte le regioni italiane su alimentazione, cultura e salute, che sono stati pure presi in esame dall'indagine come contributo alla progettazione di pro-

grammi nazionali e generalizzabili per una corretta educazione giovanile.

Cibo e territorio

La ricerca rileva una certa indifferenza nei confronti della storia e della provenienza dei cibi: si sono spezzati i vincoli fra cibo e territorio. Se la maggior parte dei ragazzi riescono a ricondurre all'esatto luogo d'origine un must della alimentazione italiana come il Parmigiano reggiano, non sanno fare lo stesso per tipicità leggermente meno note: sono le prime generazioni della globalizzazione, segnate dalla perdita della sapienza gastronomica, del legame con il pro-

prio territorio in virtù di un'omologazione e di un "nomadismo" alimentare. Per buona parte dei cibi viene a cadere il gusto della cultura di un territorio in quanto avanza la diffusione di un modello standard, globale, connesso alla produzione industriale del cibo stesso: ne consegue una certa omologazione gustativa.

La popolazione intervistata conserva una consapevolezza del gusto e della cultura locale solo quando le condizioni lo consentono (ristoranti, festività ecc.) per orientarsi invece nel quotidiano al consumo industriale inteso nella sua complessità di contenuto dei cibi e di stile di consumo e alimentazione.

La mappa italiana della memoria enogastronomica

Una guida ragionata e illustrata su 84 luoghi della memoria che raccontano la civiltà della tavola e del vino; una visione d'insieme di tutte quelle realtà aziendali, familiari, istituzionali o associative che rappresentano l'eredità costruttiva della cultura enogastronomica del nostro Paese. Sono realtà preziose e importanti, che custodiscono e raccontano al visitatore non soltanto un prodotto, ma anche l'invisibile lavoro che ne sta dietro, quel patrimonio intangibile fatto di esperienze, mestieri e saperi concreti, che fino a oggi i musei non hanno saputo, e forse voluto, conservare e comunicare.

La guida mette in evidenza soprattutto le novità di questi musei, che si presentano nella maggior parte dei casi come dei laboratori aperti alla società e al territorio. In questo senso i musei del gusto diventano, come suggerisce la ricerca, il luogo in cui sperimentare la memoria come "una linea continua in cui il passato dà vita alle attività e alla conoscenza del territorio".

L'opera è realizzata per iniziativa di BAICR Sistema Cultura, consorzio non profit tra istituti culturali, nato a Roma con lo scopo di contribuire alla valorizzazione del patrimonio storico-culturale italiano.

Per ordinazioni telefonare al numero 06 68210955 oppure scrivere un'email all'indirizzo: culturaenogastronomica@baicr.it.

