

Dieta Mediterranea: ecco l'identikit di chi la segue, istruito, vive in città, al Centro Nord e nelle Isole

Studio CREA pubblicato sulla rivista *Frontiers in Nutrition*

Tutti sappiamo che la dieta mediterranea è il modello alimentare più equilibrato e sano, quello che non sapevamo è che chi la segue risulta essere più informato.

E' quanto emerge da **uno studio del CREA Alimenti e Nutrizione**, pubblicato sulla rivista scientifica *Frontiers in Nutrition* e **coordinato dalle ricercatrici Laura Rossi e Vittoria Aureli**, che ha come obiettivo quello di misurare conoscenza nutrizionale (NK) e l'aderenza alla dieta mediterranea nella popolazione adulta italiana e di valutare come questi fattori siano correlati tra di loro. Studi precedenti, infatti, hanno mostrato come una conoscenza nutrizionale (NK) ottimale sia correlata ad una maggiore aderenza al modello della Dieta mediterranea (DM), ad una minore prevalenza di obesità, nonché a una riduzione dell'indice di massa corporea (IMC), della circonferenza vita e della massa grassa.

Le azioni condotte Un'indagine trasversale è stata condotta su un campione di 2.869 intervistati, rappresentativo della popolazione italiana (età >18 anni) nel periodo compreso tra il 26 giugno e il 10 luglio 2020. Tale lasso di tempo è stato selezionato in considerazione delle restrizioni legate alla pandemia di COVID-19 in Italia. Il lavoro sul campo è stato svolto da un'agenzia di ricerche di mercato specializzata, SWG Italy ®. Agli intervistati è stato somministrato un questionario multisezione comprendente di una parte iniziale relativa alle informazioni personali e una seconda parte formata da due moduli principali: (i) il questionario sulla conoscenza nutrizionale italiana e (ii) il questionario sull'adesione alla Dieta mediterranea.

I risultati In Italia il punteggio medio di conoscenza nutrizionale (NK) delle famiglie è stato pari al 56,8% delle risposte esatte. Il valore medio di aderenza alla Dieta mediterranea (AMD) ha raggiunto il 40% del punteggio massimo. Tuttavia solo il 13,3% riportava un'aderenza alta, mentre il 31,4% della popolazione si è attestato su una fascia bassa, il 31,3% nella fascia medio-bassa e il 24% nella fascia medio-alta. Dall'incrocio tra i due fattori è stata trovata un'associazione significativa tra le conoscenze nutrizionali degli intervistati e la loro aderenza al modello mediterraneo. Coloro che hanno riportato un'aderenza più bassa corrispondevano anche a quelli con le conoscenze nutrizionali peggiori (36,7%) e allo stesso modo, quelli con il più alto livello di aderenza alla DM, hanno anche ottenuto i punteggi NK più alti (41,7%).

La stratificazione socio-demografica Si conferma come nel nostro Paese l'aderenza alla Dieta Mediterranea sia significativamente associata alle caratteristiche socio-demografiche della popolazione: le donne, gli anziani, le persone con livelli di istruzione elevati e coloro che vivono in aree urbanizzate mostrano, infatti, un'aderenza più elevata. È emerso, inoltre, come ci sia una differenza Nord-Sud ben definita, sia per NK, che per AMD. Le regioni del nord-est e della Campania hanno mostrato la ADM più bassa (rispettivamente 45,4% e 44,2%), mentre Emilia-Romagna e Lazio, nonché le isole (Sicilia e Sardegna), hanno mostrato la AMD più alta (rispettivamente 17,2, 16,2 e 17,7%). Le regioni del Centro-Nord hanno registrato punteggi NK più elevati (Lazio, 29,5% ed Emilia Romagna, 27,3%) rispetto alle regioni del Sud (Molise 3,3%).

Link diretto all'articolo <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.804865/full>

Contatto stampa: Giulio Viggiani 3384089972

UFFICIO STAMPA CREA
GIULIO VIGGIANI - Giornalista
338 4089972
Tel 06 47 836 239

Capo Ufficio Stampa
CRISTINA GIANNETTI 345 0451707
CREA – via della Navicella 2/4 – 00184 Roma
@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it

Twitter CREA_Ricerca
Facebook: CREA – Ricerca
linkedin: CREA Ricerca
instagram: crearicerca

CREAtube: <https://www.crea.gov.it/crea-tv>
CREAfuturo: <https://www.creafuturo.eu/it/>