

33- FUORI PASTO CONSUMATI DAVANTI AL TELEVISORE

Salvatore Vaccaro

Servizio Dietetico - Azienda Ospedaliera "Santa Maria Nuova" - Reggio Emilia (RE)

INTRODUZIONE

Nella società odierna è in costante crescita lo svilupparsi di sovrappeso/obesità, dovuto a diversi fattori: abitudini e scelte alimentari non corrette, sedentarietà, etc.

MATERIALI E METODI

Sono stati indagati i consumi alimentari assunti come fuori pasto durante il periodo trascorso davanti alla TV. Sono pervenute n. 374 risposte (M 253; F 121; età $29,79 \pm 11,03$ anni; peso $74,97 \pm 20,95$ kg; BMI $24,31 \pm 6,14$ kg/m²), elaborando i dati raccolti per sottogruppi di popolazione.

RISULTATI

Davanti alla TV si trascorrono in media $2:35 \pm 1:58$ h/die (residenti al Sud $3:36 \pm 2:33$ h/die: p 0,0293; dieta libera $2:54 \pm 2:06$ h/die: p 0,019) e vengono consumati: dolci vari (74,07%), snack salati (70,37%), prodotti da forno (62,96%), succhi di frutta (51,85%), latte/"yogurt" (51,85%), snack dolci (44,44%), gelati (44,44%), frutta fresca (44,44%), merendine (40,74%), bevande varie zuccherate (37,04%), formaggi e/o insaccati (37,04%), pezzi da tavola calda (33,33%), caffè (29,63%), bevande alcoliche (22,22%), te (18,52%), panino imbottito e/o toast (18,52%), verdure varie (7,41%).

CONCLUSIONI

È emerso un maggior consumo medio di arachidi tostate (p 0,031), biscotti secchi (p 0,013), caramelle (p 0,0313), cereali (p 0,0212), cioccolato (p 0,009), cracker (p 0,0279), focaccia (p 0,0414), formaggi (p 0,0412), frutta fresca (p 0,0354) e secca (p 0,0413), gelati (p 0,0166), grissini (p 0,041), insaccati (p 0,0207), merendine semplici (p 0,0147) e farcite (p 0,0257), pane (p 0,041), panini imbottiti (p 0,0414), patatine fritte (p 0,0258), pizza da taglio (p 0,0208), pop corn (p 0,0415), yogurt (p 0,0145), latte (p 0,0406), birra (p 0,0413), caffè (p 0,0198), cioccolata calda (p 0,0413), coca cola (p 0,0145), succhi di frutta zuccherati (p 0,0094) e senza zucchero (p 0,0218), te (p 0,0157).