

35- ABITUDINI E CONSUMI ALIMENTARI AI PASTI PRINCIPALI RILEVATI IN UN'INDAGINE: PRANZO VS. CENA

Salvatore Vaccaro

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

INTRODUZIONE Un'alimentazione equilibrata costituisce un'importante modalità di prevenzione primaria per quasi tutte le patologie cronico-degenerative.

MATERIALI E METODI Sono stati indagati i consumi alimentari durante i pasti principali (pranzo **P** - cena **C**); elaborando le 286 risposte pervenute (U: 187; D: 99; età: 29,27±11,13 anni; peso: 68,06±13,83 kg; BMI: 22,95±3,72 kg/m²) per sottogruppi di popolazione.

RISULTATI Luogo: **P**: 68,7% casa, 13,2% mensa, 8,7% bar, 7,3% self-service, 2,1% ristorante - **C**: 100% casa. Orario: **P** 13:21±0:33 - **C** 20:12±0:39. Con: familiari (**P** 46,2% - **C** 69,2%: p 0,0478), amici/colleghi (**P** 34,6%: età < 30 anni p 0,0047 - **C** 19,2%), soli (**P** 19,2%: età > 30 anni p 0,0323 - **C** 11,6%: nati nel Centro Italia p 0,0391). Azioni: guardare la TV (**P** 53,8% - **C** 75,2%), conversare (**P** 32,7% - **C** 18,1%), concentrarsi sul cibo (**P** 9,3%: nati nel Nord Italia p 0,041 - **C** 3,9%), ascoltare la radio (**P** 4,2%), leggere (**C** 2,8%). Tipologia di pasto: completo (**P** 42,3% - **C** 26,9%: nati nel Nord Italia p 0,0038), non completo (**P** 50% - **C** 71,3%: età > 30 anni p 0,0415; nati nel Sud Italia p 0,0038), veloce (**P** 7,7%: nati nel Nord Italia p 0,041 panini imbottiti - **C** 1,8%: panini imbottiti o latte e biscotti). Portate: piatto unico (**P** 15,4%), primo piatto (**P** 70,3%: uomini p 0,0403 - **C** 34,6%: nati nel Nord Italia p 0,0215), secondo piatto (**P** 49,7% - **C** 88,5%: minor consumo tra i nati nel Centro Italia p 0,0391), contorno (**P** 65,4% - **C** 92,3%), pane (**P** 61,5%: nati nel Centro Italia p 0,0344; residenti in Zone Montuose p 0,0186 - **C** 80,8%: residenti in Zone Montuose p 0,0207), frutta (**P** 53,8% - **C** 46,2%), dolci vari (**P** 6,8% - **C** 11,5%), bevande (**P** 96,2%: nati nel Centro Italia p 0,0038; residenti in Zone Montuose p 0,0047 - **C** 100%), caffè (**P** 76,9%: residenti in Zone Montuose p 0,0047 - **C** 7,6%).

CONCLUSIONI Si assume un pasto non completo, preferendo il primo piatto (p 0,0059 - pasta asciutta p 0,0022) a **P** e il secondo piatto (p 0,0012 - carne bianca p 0,0352) a **C**. È emerso un maggior consumo di: *verdure/ortaggi cotti* (**P** p 0,0323 - **C** p 0,0117) e *pane integrale* (**P** & **C** p 0,0403) nei soggetti con età > ai 30 anni; *pane comune* (**P** p 0,0006 - **C** p 0,0403) ed *acqua oligom. naturale* (**P** p 0,0017) in quelli più giovani; *insalate miste* al SI (**P** p 0,0185 - **C** p 0,018) e *caffè* dopo il pasto (p < 0,00001) a **P**.