



## 36- IL PRANZO: CONSUMI ALIMENTARI RILEVATI IN UN'INDAGINE

Salvatore Vaccaro

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

### INTRODUZIONE

Ai giorni d'oggi, l'alimentazione risente fortemente della frenesia della vita quotidiana, pasti un tempo consumati nel focolaio domestico vengono più soventemente assunti al di fuori di esso.

### MATERIALI E METODI

Sono stati indagati i consumi alimentari assunti durante il pranzo. Sono pervenute n. 286 risposte (Maschi: 187; Femmine: 99; età:  $29,27 \pm 11,13$  anni; peso:  $68,06 \pm 13,83$  kg; BMI:  $22,95 \pm 3,72$  kg/m<sup>2</sup>), effettuando l'elaborazione dei dati raccolti per sottogruppi di popolazione.

### RISULTATI

Consumato nella propria abitazione (68,7%), mensa (13,2%), bar (8,7%), self-service (7,3%), ristorante/trattoria (2,1%), da soli (19,2% - età > 30 anni: p 0,0323) o in compagnia di familiari (46,2%) o amici/colleghi (34,6% - età < 30 anni: p 0,0047). Assunto intorno alle h  $13:21 \pm 0:33$ , con differenze tra i natii del Nord Italia (h  $13:06 \pm 0:37$ ) vs. quelli del Centro (h  $13:33 \pm 0:33$  - p 0,0362) e del Sud (h  $13:42 \pm 0:25$  - p 0,0046). Si preferisce: *piatto unico* (15,4%): pasta/riso con legumi (78,6%), pasta/riso con carne (21,4%); *primo piatto* (70,3% - maschi: p 0,0403): pasta asciutta (89,8%), minestre varie (10,2%); *secondo piatto* (49,7%): carne rossa (38,4%), carne bianca (23,1%), formaggi (16,3%), pesce (13,6%), insaccati (8,6%); *contorno* (65,4%): verdure/ortaggi cotti (29,4% - età > 30 anni: p 0,0323; natii nel centro Italia: p 0,0391), verdure/ortaggi crudi (29,3% - natii nel nord Italia: p 0,0198), insalate miste (41,3% - natii nel sud Italia: p 0,0185); *pane* (61,5% - natii nel centro Italia: p 0,0344; residenti in zone montuose: p 0,0186): comune (81,3% - età < 30 anni: p 0,0006), integrale (18,7% - età > 30 anni: p 0,0403); *frutta* (53,8%): fresca (100% - natii nel centro Italia: p 0,0494), secca (0,4%); *dolci vari* (6,8%); *bevande* (96,2% - natii nel centro Italia: p 0,0038; residenti in zone montuose: p 0,0047): acqua oligominerale naturale (63,2% - età < 30 anni: p 0,0017), acqua oligominerale gasata (21%), coca cola (9,6%), vino (6,2% - maschi: p 0,0413); *caffè dopo pranzo* (76,9% - residenti in zone montuose: p 0,0047).

### CONCLUSIONI

Il 42,3% consuma un pasto completo, il 50% un pasto non completo e il 7,7% un pasto veloce (natii nel nord Italia: p 0,041 - prevalentemente con panini imbottiti).