

SOCIETÀ ITALIANA PER LO STUDIO  
DEI DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

4° CONGRESSO NAZIONALE



**Disturbi dell'alimentazione 2006**  
**Ricerca e assistenza in Italia:**  
**sviluppi e controversie**

Verona, 2/4 marzo 2006

## **37- ASSUNZIONE DELLA MERENDA POMERIDIANA**

Salvatore Vaccaro

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

### **INTRODUZIONE**

Nel corso degli ultimi anni, grazie alle varie campagne di educazione alimentare svolte, si è assistito a una notevole variazione delle abitudini e dei consumi alimentari.

### **MATERIALI E METODI**

È stata indagata l'abitudine ad assumere uno spuntino a metà pomeriggio. All'indagine hanno partecipato n. 286 individui (Uomini: 187; Donne: 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>), suddividendo la casistica in sottogruppi per l'elaborazione dei dati raccolti.

### **RISULTATI**

L'84,62% ha l'abitudine ad assumere, giornalmente (27,3%) o saltuariamente (72,7%), la merenda pomeridiana; mentre il 15,38% non la consuma per mancanza di fame (82,5% - Uomini: p 0,0413) o perché non reputato un momento alimentare essenziale (17,5%). Viene effettuata intorno alle ore 17:00 $\pm$ 0:50, da soli (64,6% - Uomini: p 0,01) o in compagnia (33,4% - Donne: p 0,0415; età < 30 anni: p 0,0413), in casa (68,7% - età < 30 anni: p 0,0421; meridione: p 0,0249), al lavoro (18,2% - nati nell'Italia centrale: p 0,0391), al bar (6,1%), a scuola/università (4,4%) o per strada (2,6%), consumando: panino imbottito (28,7% - età < 30 anni: p 0,0047), frutta fresca (18,7% - nati nel settentrione: p 0,041; residenti in zone di pianura: p 0,0413), patatine fritte in sacchetto (17,4%), succhi di frutta (16,5%), yogurt alla frutta (14,7% - nati nel settentrione: p 0,041; residenti in zone pianeggianti: p 0,0413), merendine industriali (12,9%), dolci vari (11,8%), coca cola (11,4%), caffè (10,6%), tè (9,7%), snack salati (7,2%), latte (5,5%), altri alimenti vari (8,6%).

### **CONCLUSIONI**

La merenda, un tempo esclusiva di una precisa frazione di popolazione (bambini), viene oggi consumata in tutte le fasce d'età. La merenda dei lavoratori è influenzata dall'esistenza di un bar o di distributori di alimenti (snack salati e/o dolci) nella struttura lavorativa; mentre a casa si preferisce il consumo di frutta e/o di latte/yogurt.