

38- GLI SPUNTINI ALIMENTARI: ABITUDINI E CONSUMI

Salvatore Vaccaro

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

INTRODUZIONE

L'abitudine ad assumere spuntini alimentari è andata evolvendosi, quantitativamente e qualitativamente, soprattutto durante gli ultimi decenni.

MATERIALI E METODI

Sono state indagate le Abitudini e i Consumi Alimentari assunti durante gli spuntini quotidiani. Per l'indagine sono pervenute n. 286 risposte (Uomini: n. 187; Donne: n. 99; età: $29,27 \pm 11,13$ anni; peso: $68,06 \pm 13,83$ kg; BMI: $22,95 \pm 3,72$ kg/m²), elaborate per sottogruppi di popolazione.

RISULTATI

Dei partecipanti all'indagine: a) il 53,85% assume uno spuntino mattutino, consumando: caffè (42,9% - età > 30 anni: p 0,0403; nati nel Nord Italia: p 0,041; residenti in zone pianeggianti: p 0,0413), panini imbottiti (34,3% - età < 30 anni: p 0,0207; residenti in zone pianeggianti: p 0,0413), frutta fresca (32,1%), merendine varie (23,6%), dolci vari (17,1%), snack salati (13,6%), succhi di frutta (12,9%), coca cola (9,3%); b) l'84,62% assume uno spuntino pomeridiano, consumando: panino imbottito (28,7% - età < 30 anni: p 0,0047), frutta fresca (18,7% - nati nel Nord Italia: p 0,041; residenti in zone pianeggianti: p 0,0413), patatine fritte in sacchetto (17,4%), succhi di frutta (16,5%), yogurt alla frutta (14,7% - nati nel Nord Italia: 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%), te (9,7%), snack salati (7,2%), latte (5,5%), altri alimenti (8,6%); c) il 34,62% assume uno spuntino serale, consumando: dolci vari (31,3% - Uomini: p 0,0413), latte (28,3%), biscotti secchi (25,3%), cioccolato (24,2%), te/tisane (23,2%), patatine fritte in sacchetto (19,2%), cracker (16,2%), frutta fresca (12,1%), succhi di frutta (11,1%).

CONCLUSIONI

Si è riscontrata una maggior assunzione di spuntini (pomeridiani e serali) nei periodi trascorsi davanti al televisore, soprattutto se da soli. La tipologia di alimenti consumati varia a seconda del luogo ove lo stesso spuntino viene assunto: nella propria abitazione si consumano alimenti più sani e genuini, mentre fuori casa si preferiscono prodotti industriali.