

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

39- ASSUNZIONE DELLO SPUNTINO DI METÀ MATTINA

Salvatore Vaccaro

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

INTRODUZIONE

Lo spuntino di metà mattina, così come quelli di altri orari, rappresenta un momento alimentare importante, sia per motivi metabolici che nutrizionali.

MATERIALI E METODI

È stata indagata l'abitudine ad assumere spuntini mattutini e gli eventuali consumi alimentari. Per l'indagine sono pervenute n. 286 risposte (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/m²), elaborando i dati raccolti per sottogruppi.

RISULTATI

Il 53,85% dei partecipanti all'indagine ha dichiarato di aver l'abitudine a consumare intorno alle ore $10:35 \pm 0:32$ uno spuntino - quotidianamente (42,9%) o saltuariamente (57,1%), da soli (36,4%) o in compagnia (63,6%), a scuola/università (35,7% - età < 30 anni: p 0,01), in un bar (22,5%), al lavoro (20,4%), nella propria abitazione (14,3% - nati del Sud Italia: p 0,0241) o per strada (7,1%) - consumando: caffè (42,9% - età > 30 anni: p 0,0403; nati del 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%) e coca cola (9,3%). Il rimanente 46,15% dei soggetti non assume nulla per: mancanza di fame (57,14% - nati del sud Italia: p 0,0378) o di tempo (14,3% - nati del nord Italia: p 0,009) o perché non reputa essenziale (28,6%) tale momento alimentare.

CONCLUSIONI

Si è riscontrato un maggior consumo dello spuntino mattutino a scuola/università (p 0,0439), preferendo alimenti dal gusto dolce, parlando con qualcuno (63,6%), ascoltando la radio (15,4%), prestando attenzione a ciò che si mangia senza distrazioni (13,6%) o leggendo qualcosa (7,4%) nel contempo dell'assunzione alimentare.