



COMUNICATO STAMPA 80/2023

“Una macchinetta per amica”, per contrastare l’obesità degli adolescenti

L’iniziativa ideata dall’Ufficio prevenzione e protezione del Cnr, è stata svolta in collaborazione con la Siprec e la Lithuanian Heart Association e ha coinvolto vari istituti scolastici superiori del Lazio e della Lituania. Nelle scuole partecipanti, oltre a organizzare seminari informativi sul tema, le consuete macchinette distributrici di cibo sono state sostituite da altre erogatrici di alimenti con contenuto ridotto di grassi, zuccheri, sale e calorie, valutando poi gli effetti di queste modifiche sulle condizioni fisiche dei ragazzi. I risultati sono pubblicati sul Journal of Food and Nutrition Sciences

L’Unità prevenzione e protezione del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Upp) ha avviato - in collaborazione con la Società italiana per la prevenzione cardiovascolare (Siprec), con la Lithuanian Heart Association e con la partecipazione di dirigenti scolastici, docenti e studenti di vari istituti superiori di Roma, Latina e Priverno per l’Italia, e di Vilnius e Panevezys, per la Lituania - il progetto “Una macchinetta per amica”, sotto l’egida dell’European Heart Network (Ehn) di Bruxelles. I risultati del progetto sono stati pubblicati sul *Journal of Food and Nutrition Sciences*.

“L’iniziativa ha permesso di diffondere tra i docenti e gli studenti i principi della sana alimentazione attraverso seminari mirati e sostituendo alle macchinette automatiche distributrici di cibi e bevande presenti nelle scuole, che contengono alimenti ricchi in grassi, zuccheri, sale e calorie, macchinette con prodotti a medio-basso contenuto di questi componenti”, spiega Roberto Volpe, ricercatore del Cnr-Upp, ideatore e responsabile del progetto. “Tra i cibi inseriti, yogurt in vasetti e da bere, succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, fette biscottate, crackers senza grassi aggiunti, patatine non fritte, ‘chips’ croccanti non fritte, frutta fresca essiccata, frutta secca in bustine da 30 g, biscotti ipocalorici, barrette ipocaloriche. Nelle scuole in cui era presente invece un bar o un catering esterno, coinvolgendo e sensibilizzando i gestori, sono stati messi a disposizione panini salutari a base, ad esempio, di tonno sgocciolato e pomodoro, di bresaola o fesa di tacchino o di prosciutto senza grasso e insalata o pomodoro”.

Il progetto ha prodotto risultati positivi, come hanno dimostrato le verifiche compiute sui partecipanti. Dopo circa 6 mesi, nel gruppo d’intervento composto da 156 studenti, che a scuola hanno consumato solo cibi salutari, si è avuta una riduzione dell’indice di massa corporeo (BMI) del 2,1 % negli studenti italiani e del 2,2% in quelli lituani, mentre nel gruppo di controllo, composto da 174 studenti, che hanno continuato a servirsi delle macchinette o dei panini tradizionali, il BMI degli studenti italiani è rimasto invariato, mentre in quelli lituani è aumentato dello 0,5%. Inoltre, nei gruppi d’intervento italiano e lituano, si è avuto, come ha rivelato un questionario loro somministrato, un aumento delle conoscenze sulla nutrizione salutare, rispettivamente del 53,4% e del 21,6% (versus, rispettivamente, + 2,5% e +3,0% nel gruppo di controllo).

“Coinvolgere il mondo della scuola formando ed educando gli insegnanti, gli studenti e i gestori della ristorazione ai principi della sana alimentazione e intervenendo sulle macchinette distributrici di bibite e merendine, può essere dunque una valida strategia per contrastare il sovrappeso e l’obesità

Ufficio stampa Cnr: Rita Bugliosi, rita.bugliosi@cnr.it, cell. 333.3324708; **Responsabile:** Emanuele Guerrini, emanuele.guerrini@cnr.it, cell. 339.2108895; **Segreteria:** ufficiostampa@cnr.it, tel. 06.4993.3383 - P.le Aldo Moro 7, Roma

giovanile", conclude Volpe. "Così facendo agiamo anche contro le diseguaglianze socioeconomico-culturali e ciò perché l'obesità non è solo legata a fattori genetici o comportamentali, ma può dipendere anche da altri aspetti come un'istruzione non adeguata o un basso reddito, fattori che spesso coincidono. Già studi precedenti, infatti, hanno evidenziato una correlazione tra titolo di studio e incidenza dell'obesità, indicando come questa sia minore tra i laureati rispetto a coloro che hanno la licenza media. Inoltre, proprio i cibi "spazzatura" sono spesso diffusi tra le categorie sociali a basso reddito, in quanto, in genere, costano meno di quelli salutari".

Roma, 28 settembre 2023

La scheda

Chi: Unità prevenzione e protezione del Cnr (Cnr-Upp), Società italiana per la prevenzione cardiovascolare (Siprec), Lithuanian Heart Association

Che cosa: Results of European Heart Network pilot project "A vending machine for a friend".
<https://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paperinfo?journalid=154&doi=10.11648/j.jfns.20231103.11>

Per informazioni: Roberto Volpe, Cnr-Upp, roberto.volpe@cnr.it, cell. 339.6629345 (*recapiti per uso professionale da non pubblicare*)

Seguici su



#CNR100



ALMANACCO
DELLA SCIENZA

Ufficio stampa Cnr: Rita Bugliosi, rita.bugliosi@cnr.it, cell. 333.3324708; **Responsabile:** Emanuele Guerrini, emanuele.guerrini@cnr.it, cell. 339.2108895; **Segreteria:** ufficiostampa@cnr.it, tel. 06.4993.3383 - P.le Aldo Moro 7, Roma