



Comune di Milano



ABITUDINI ALIMENTARI STILI DI VITA E CONDIZIONI DI SALUTE DELLE FAMIGLIE E DEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE MILANESI

RELAZIONE CONCLUSIVA DELL'ATTIVITÀ DI MONITORAGGIO E PROMOZIONE DELLE CONOSCENZE IN CAMPO NUTRIZIONALE DELLE FAMIGLIE E DEI BAMBINI DELLE SCUOLE PRIMARIE DEL COMUNE DI MILANO

Cari genitori,

come vi avevo preannunciato, sono stati presentati i risultati dell'indagine svolta in collaborazione tra Milano Ristorazione, Fondazione IULM, Università degli Studi di Milano e con il supporto dell'Assessorato alla Ricerca e all'Innovazione del Comune di Milano sulle abitudini alimentari delle famiglie milanesi. La ricerca ha analizzato i comportamenti dei genitori e dei figli in età 6-11 anni, e possiamo dire che i dati sono confortanti. Rispetto alla media nazionale, infatti, le famiglie milanesi sono in uno stato di salute complessiva migliore: sia i genitori sia i figli sono meno in sovrappeso, e anche l'obesità risulta più contenuta.

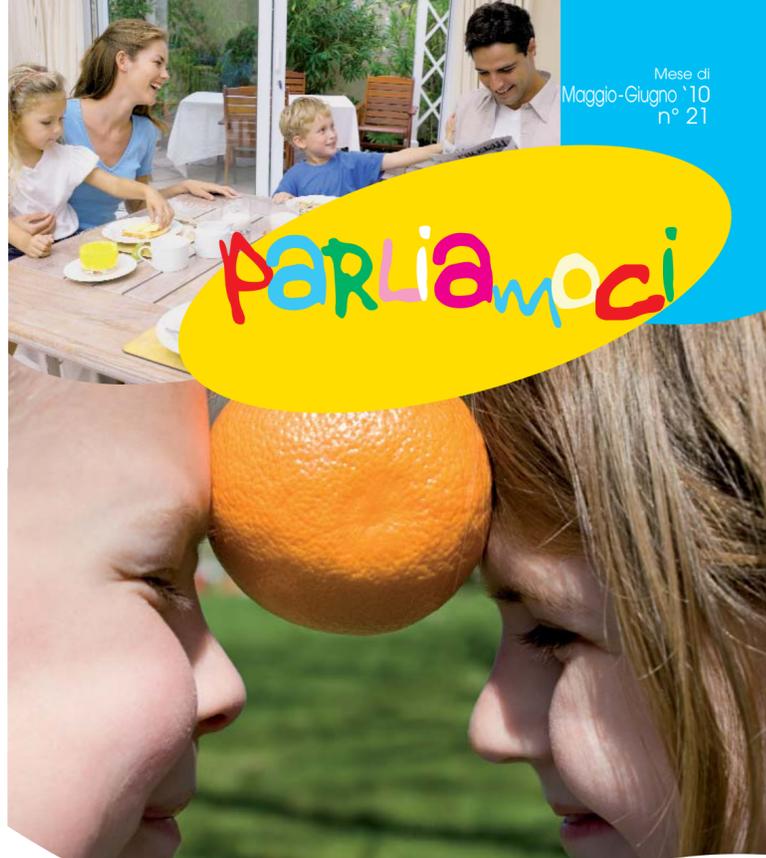
Come ben sapete, pensiamo che una delle ragioni di questa situazione positiva stia nella scelta compiuta a suo tempo dall'Amministrazione cittadina che, attraverso Milano Ristorazione, utilizza la leva della refezione scolastica come strumento di educazione alimentare, cercando di abituare i bambini sin da piccoli a capire l'importanza di una dieta varia ed equilibrata.

Dopo aver dedicato 40 anni alla ricerca, 3 anni fa ho avuto l'incarico di Presidente di Milano Ristorazione e mi sono trovato in un mondo complesso e pieno di difficoltà per le contraddizioni nelle richieste e per la delicatezza del-

le decisioni da prendere. In ogni caso, ho deciso di tenere fede ai principi che hanno sempre guidato il mio lavoro, applicando rigorosamente il metodo scientifico anche alla refezione scolastica.

La ricerca non si fa solo nelle Università. Il metodo scientifico può e deve essere utilizzato nella vita quotidiana, perché esso deve servire a migliorare la qualità della vita di ogni giorno. È stato questo, da scienziato e nutrizionista, il mio obiettivo, a beneficio dei bambini e delle famiglie. Milano Ristorazione ha impostato la propria attività sulla base di questi principi. Così si decidono i menù facendo riferimento a studi scientifici consolidati per quanto riguarda la salute e la sicurezza igienico-sanitaria. Si analizzano regolarmente il gradimento e i comportamenti alimentari, anche tramite la misurazione degli avanzi, si favorisce l'educazione alimentare, si valutano i risultati prima e dopo l'intervento, in termini di effettivi cambiamenti comportamentali.

Il progetto di "Rilevazione gradibilità" del pasto, per fare un esempio, si propone di analizzare il gradimento del menù in vigore, tramite rilevazioni oggettive degli avanzi. Il progetto si effettua nelle scuole dell'infanzia, primarie e secondarie di I grado e ha come obiettivo la valutazione delle singole pietanze presenti nel menù,



Mese di
Maggio-Giugno '10
n° 21

Milano



Comune di Milano



Cari Genitori,

a giugno si chiude l'anno scolastico 2009/10 e, come sempre, il Comune di Milano, attraverso Milano Ristorazione, si è adoperato per fornire un servizio di refezione che unisca qualità e gusto alle esigenze di una corretta alimentazione per i bambini.

La nutrizione, infatti, rappresenta il più importante strumento di salute e ha un interesse universale, tanto da costituire il tema dell'Expo che Milano ospiterà nel 2015.

Ci auguriamo di essere riusciti nel nostro intento e vi assicuriamo tutto il nostro impegno per continuare ad offrire ai vostri bambini non solo il pranzo, ma ciò di cui hanno bisogno per crescere sani. Vogliamo, con il vostro aiuto, fare di più e meglio.

Permettetemi di ricordare, quindi, anche durante le vacanze bisogna seguire un sano e corretto stile di vita, sia vostro che dei vostri figli.

Fateli giocare e muovere all'aria aperta e continuate a seguire la loro alimentazione, applicando il buon senso e una semplice regola: almeno 5 porzioni al giorno di frutta o verdura. È più facile a farsi che a dirsi: un frutto o spremuta a colazione, spuntino e merenda, un contorno di verdura a pranzo e a cena.

A tutti voi e ai vostri figli: buone vacanze e arrivederci a settembre.



Mariolina Moioli

Assessore alla Famiglia, Scuola e Politiche Sociali
Comune di Milano

Milano



Comune di Milano

Per ogni segnalazione o suggerimento:
numero verde 800.710.980 (dalle 08:30 alle 12:30 e dalle 13:30 alle 17:00, dal lunedì al venerdì); email: parliamoci@milanoristorazione.it.



PRINCIPALI RISULTATI

Milano Ristorazione nell'ambito della mission che si è prefissata e cioè offrire un pasto "buono, sano e educativo", ha inteso con la progettazione dell'indagine "Abitudini alimentari, stili di vita e condizioni di salute delle famiglie e dei bambini delle scuole primarie milanesi" continuare nell'acquisizione di conoscenza delle reali abitudini alimentari delle famiglie, i cui bambini mangiano a scuola, per poter interagire con le famiglie in modo sempre più completo e proficuo.

L'indagine è stata condotta a partire da settembre 2008 attraverso la formulazione del questionario. Sono stati distribuiti 45000 questionari destinati a tutti i genitori dei bambini delle scuole primarie e nei primi mesi del 2009 si è provveduto al loro ritiro.

Sono stati restituiti circa 24.000 questionari e di questi 22.552 raccolti da 109 scuole cittadine sono stati letti con un lettore ottico e i dati sono stati sottoposti ad analisi accurata. La ricerca si è resa possibile grazie al finanziamento dell'Assessorato alla Ricerca, all'Innovazione e Capitale Umano del Comune di Milano e alla collaborazione con l'Osservatorio sui Consumi Alimentari della Fondazione Università IULM e dell'Università degli Studi di Milano.

questo progetto anche attraverso esperienze di gioco e di divertimento che aiutino i bambini a trasformare il consumo di frutta e verdura in un piacere.

Anche l'indagine sulle abitudini alimentari le cui principali conclusioni potrete leggere in questo "Parliamoci" risponde a questo principio. Lo studio, ricco di dati e di rilevazioni empiriche, è un esempio di come la ricerca scientifica possa essere utile ad un'azienda come Milano Ristorazione, che certamente ha una dimensione di impresa, ma nel contempo ha un compito di rilievo sociale e di pubblico servizio. Nel caso di questo lavoro, la ricerca scientifica è stata condotta con finalità precise: acquisire una migliore conoscenza delle condizioni delle famiglie milanesi e dei loro bambini in campo alimentare per fornire servizi sempre più appropriati; offrire ai bambini di Milano Ristorazione un'alimentazione sana, bilanciata e gustosa, per aiutarli a crescere e a vivere meglio; educarli alle buone

La ricerca è partita dalla consapevolezza che una corretta educazione alla salute, unita alla consapevolezza delle famiglie sulla conoscenza e applicazione di buone pratiche alimentari, sono gli elementi essenziali per promuovere il benessere sociale e per prevenire e contrastare nella popolazione infantile l'insorgenza dell'obesità e delle altre malattie cardiovascolari, tumorali e metaboliche legate ad una cattiva alimentazione.

Da una prima lettura dei dati raccolti emerge:

- 22.552 questionari oltre 4.500 provengono da famiglie straniere
- la famiglia milanese tipica nel 54% dei casi è composta da 2 figli
- 80% degli intervistati è coniugato
- l'istruzione scolastica dei genitori è nel 45% il diploma, nel 31% la laurea e nel 18% la licenza di scuola media inferiore.

In relazione alla cittadinanza: il 79,4% dei genitori è cittadino italiano, il 19,2% è di cittadinanza straniera e l'1,4% ha più di una cittadinanza. Mentre per la nazionalità dei figli si mostra che aumentano i bambini italiani (82%) e diminuiscono quelli con cittadinanza straniera (14%). I dati riferiti sul consumo di pasti evidenziano come le famiglie milanesi consumano da 3 a 5 pasti al giorno (il 30% mangia 3 volte, il 40% quattro volte e il 23% cinque volte al giorno). Sul gradimento riferito dagli stessi genitori è evidente che i cibi più graditi dai figli sono pasta, carne e dolci, mentre i meno graditi sono verdu-

abitudini alimentari e al più corretto stile di vita, che sono alla base della lotta alle numerose malattie legate a comportamenti nutrizionalmente sbagliati: dalla bulimia all'anoressia, all'obesità, al diabete, alle malattie cardiovascolari, ai tumori che si manifestano da adulti, ma perché ci si è comportati "male" fin da bambini. In questo lavoro, abbiamo applicato il metodo scientifico secondo un criterio internazionalmente consolidato e validato, sgombrando decisamente il campo da distorsioni e da semplificazioni inaccettabili, che spesso traggono in inganno cittadini e consumatori; si pensi all'uso sconsiderato che spesso viene fatto del clinicamente testato, applicato a una grande varietà di prodotti che vengono "testati" in modo scientificamente assai discutibile e con un processo non gestito dai ricercatori. Ne risulta così che anche nel campo della scienza dell'alimentazione si moltiplicano le certificazioni, le attestazioni e anche

semplicemente i pareri e le voci che di scientifico hanno poco o nulla. Tutto questo, che ho sin qui descritto, significa tentare di mettere il rigore della scienza al servizio dei cittadini, delle famiglie e dei bambini, in armonia con gli scopi e le finalità di un'azienda come Milano Ristorazione e in una prospettiva di miglioramento delle condizioni di vita, che da una corretta alimentazione dipendono in misura assai rilevante. Spero, insieme a tutte le persone che hanno collaborato con me in questi progetti, personale di Milano Ristorazione, educatori, insegnanti, dirigenti scolastici, genitori, molti "nonni", e che pubblicamente ringrazio non potendo farlo di persona con ciascuno, di essere riuscito nell'intento.

Un cordiale saluto.

Prof. Michele Carruba

ra pesce e formaggio. Entrando nelle specifiche sul tipo di consumo settimanale dichiarato dagli intervistati si rileva il seguente comportamento alimentare:

- la pasta quasi tutti i giorni;
- il riso più saltuariamente (da 1 a 3 volte alla settimana);
- la carne, a giorni alterni;
- le uova con minore frequenza (con l'evidenza che quasi il 10% delle famiglie non consuma mai uova);
- il pesce da 1 a 3 volte alla settimana, (anche in questo caos, il 10% circa delle famiglie non consuma mai il pesce);
- il formaggio da 4 a 6 volte alla settimana (anche se nel 10% dei casi non rientra nella dieta ali-

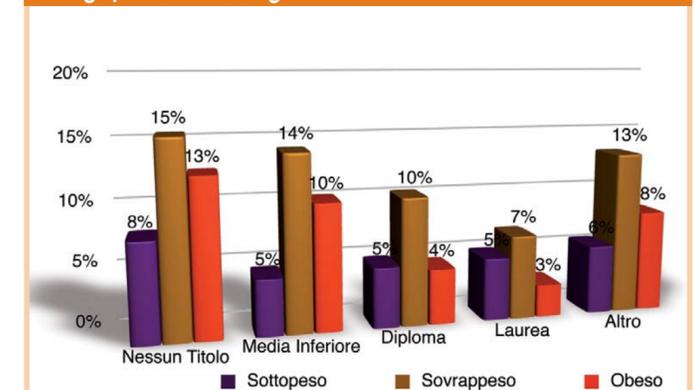
mentare). Va sottolineato che il consumo di dolci rientra nelle abitudini alimentari dei bambini. Il 26% li mangia tutti i giorni e circa il 68% consuma i dolci da 1 a 6 volte la settimana, mentre è riferito dal 7% dei genitori che il figlio non consuma mai dolci.

La verdura viene mangiata durante tutti i pasti solo nel 25% dei casi, mentre nel 7% non è mai mangiata.

Importante è che emerge che il 40% dei bambini mangia la frutta a tutti i pasti e il 20% la mangia tutti i giorni.

Il consumo saltuario di frutta (da 1 a 6 volte alla settimana) coinvolge un terzo dei bambini (37%), mentre solo il 3% non mangia mai la frutta.

BMI Figli per Titolo Studio genitori



Fonte: nostre elaborazioni

Relativamente alla scelta fra l'altro è segnalato che nelle famiglie straniere la scelta del prodotto tipico del paese di origine assume grande importanza, così come l'economicità dei prodotti.

Il criterio di scelta sul prodotto italiano rimane in ogni caso un'utile guida alla scelta, mentre il prezzo sembra avere perso il suo primato. L'indagine ha riportato l'attenzione su come le abitudini alimentari possano avere ripercussioni sullo stato di salute e ha richiesto ai genitori di indicare i dati antropometrici (peso e altezza) di loro stessi e dei figli.

Dalle informazioni riportate dai genitori, risulta che il 6,9% di questi è sottopeso. Il 72,9% ha un peso normale, il 15,4% è in sovrappeso e quasi il 4% risulta obeso (il 3,2% con obesità moderata e 0,6% con obesità grave).

Dal confronto con la media italiana (www.istat.it), dove gli adulti con peso normale sono il 53,5% contro il 33,9% dei sovrappeso e il 9% degli obesi, emerge che rispondenti tutto sommato gli adulti godono di una salute complessiva migliore rispetto alla media della popolazione nazionale.

I dati dei bambini dichiarati dai genitori evidenziano che oltre i due terzi dei bambini sono normopeso (80%), il 5% è in condizione di sottopeso, il 10% è in sovrappeso e il 5% risulta essere obeso.

Il BMI (Body Mass Index, altrimenti noto come IMC - Indice di Massa Corporea) è il principale indicatore utilizzato dalla comunità scientifica per indagare malattie quali sovrappeso e obesità.

Analizzando i fattori correlati a sovrappeso e obesità, si evidenzia che a bassi livelli di istruzione del genitore corrisponde un elevato BMI dei figli.

Per cui se i figli di laureati presentano tassi di obesità di quasi il 3%, i figli dei diplomati raggiungono più del 4%, per diventare il 13% tra chi non ha nessun titolo.

I bambini in sovrappeso sono il 10% sul totale considerato e sono distribuiti su tutto il territorio comunale con picchi nelle zone 2, 5, 6, 7, 9 dove superano il 10% del totale del sovrappeso, mentre un BMI più basso si riscontra invece nella zona 1.

Da questa raccolta di dati e dal confronto con quelli demografici del Comune di Milano, emerge uno spunto di approfondimento interessante nell'area presenza di popolazione straniera e BMI, ma più in generale le relazioni tra BMI dei genitori e dei figli, tra BMI, aspetti socio-culturali e zone di residenza, tra BMI, abitudini alimentari e attività fisica, tra gli effet-

ti di influenzamento sociale e di educazione e comportamenti di consumi. Infatti, si evidenzia che le zone con maggiore incidenza di cittadini residenti stranieri risultano essere la 2, la 4 e la 9 e si conferma un maggiore tasso di sovrappeso ed obesità.

Nel questionario numerose domande avevano lo scopo di far emergere aspetti relativi alla comunicazione dei mezzi d'informazione e all'influenza che questa ha sui consumi alimentari delle famiglie e dei bambini.

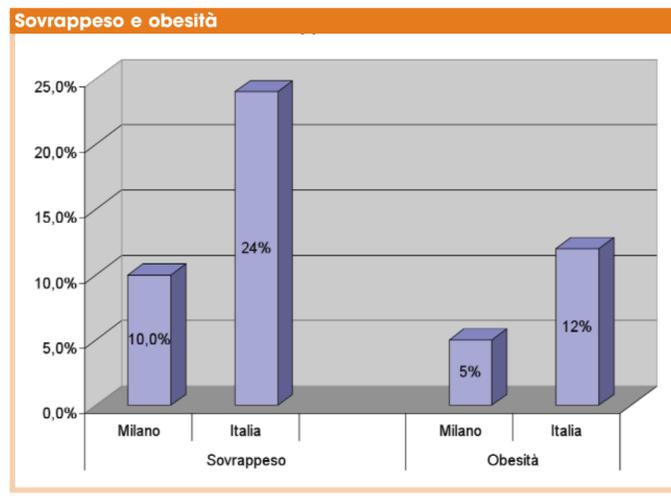
E' noto che la comunicazione ha un ruolo determinante nelle scelte di consumo e nel condizionamento degli stili di vita.

Il numero di ore trascorse davanti alla Tv è stato, infatti, correlato sia alla sedentarietà, e quindi al rischio di sovrappeso ed obesità, sia all'influenza sui processi di scelta.

Dalle risposte relative al rapporto con la televisione si evidenzia che la maggior parte dei figli guarda la televisione da 30 minuti a 2 ore al giorno.

I dati milanesi sono leggermente inferiori alla media di altri paesi. Infatti, per esempio negli USA, la media delle ore che i ragazzi trascorrono davanti alla tv al giorno è pari a 2,43 ore.

Il confronto tra BMI e ore televisive conferma che esiste un'elevata correlazione tra le ore trascorse davanti alla televisione e il grado di sovrappeso ed obesità.



Dall'analisi delle abitudini alimentari delle famiglie milanesi emerge che solo il 10% di esse ha una dieta equilibrata, il 41,6% fa almeno un errore nutrizionale, il 38,8% ne fa due ed, infine, l'8,8% ha una dieta completamente squilibrata.

Tra gli errori nutrizionali, il più frequente è quello di mangiare poca frutta e verdura (75% delle famiglie), seguito da quello di consumare in eccesso cibi contenenti proteine e grassi (30% delle famiglie).

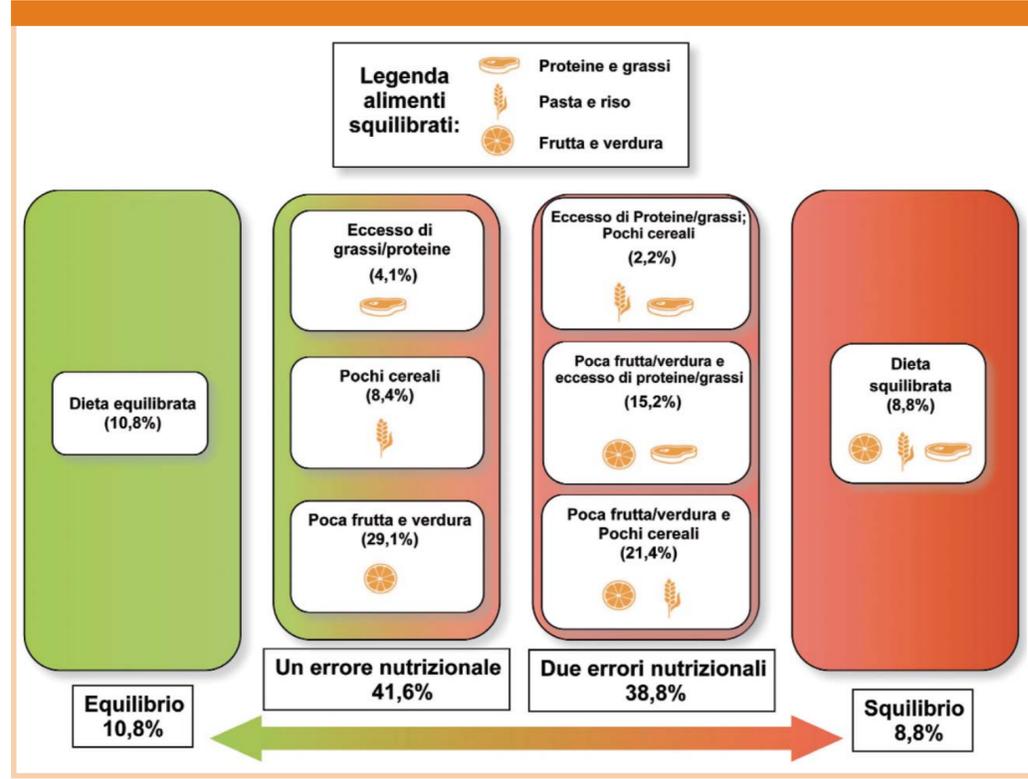
Non stupisce, quindi, che la percentuale di bambini obesi o sovrappeso aumenti progressivamente in funzione degli errori nutrizionali risultando minima in coloro che hanno abitudini alimentari corrette e massima in quelli con

una dieta completamente squilibrata.

Infine, emerge anche che esiste un'associazione tra errori alimentari e gli altri comportamenti sbagliati quali poca attività fisica e ore passate davanti alla Tv.

Pertanto, coloro che sbagliano nell'alimentazione sono anche coloro che hanno uno stile di vita meno attivo e, quindi, più "obesogeno".

In conclusione, quest'indagine ha permesso di approfondire alcuni aspetti del binomio cibo e salute, alla luce dei quali potranno essere avviate azioni più mirate di sensibilizzazione e di prevenzione.



ilMENU

1° Settimana

LUNEDÌ
Riso allo zafferano
Carote e piselli brasati
Gelato: coppa vaniglia e cacao

Consigli per la sera:

- Insalata fredda di pasta con caponata di verdure
- Hamburger o spiedini di carne
- Insalata di stagione
- Frutta fresca di stagione

MARTEDÌ
Molloreddus pomodoro e basilico
Caprese
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Orzotto o minestrina di verdure
- Pesce al forno con verdure di stagione
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ
Pasta con zucchini
Bocconcini di vitellone all'aceto balsamico
Patate in insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico (fortellini di magro con piselli)
- Verdure di stagione gratinate
- Fragole con gelato

GIOVEDÌ
Pasta alla pizzaiola
Bastoncini di merluzzo
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Bruschette con crema di verdure
- Bresaola o prosciutto
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Pasta olio e grana
Frittata con zucchini
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Riso pomodoro e basilico o passato di verdure
- Pesce olio e limone o carni bianche
- Patate
- Frutta fresca di stagione

2° Settimana

LUNEDÌ
Pasta alle verdure
Formaggio
Patate arrosto
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Bruschette pomodoro e basilico
- Bollito con salsa verde
- Insalata di stagione
- Dolce alla frutta

MARTEDÌ
Riso alla parmigiana
Cotoletta di pollo alla milanese
Carote al rosmarino
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Gnocchetti verdi
- Verdure ripiene di magro
- Yogurt con frutta fresca

MERCOLEDÌ
Pasta al pomodoro
Prosciutto cotto
Melanzane al funghetto
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Insalata di riso
- Pesce al forno
- Insalate
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ
Pasta aglio, olio e grana
Frittata con carciofi
Misto carote e insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico (fortellini con ragu di verdure)
- Verdure in pinzimonio
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Pasta al pesto
Merluzzo al forno olio e limone
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Cereali in insalata (farro, orzo o miglio) con verdure
- Caprese
- Dolce alla frutta

3° Settimana

LUNEDÌ
Ravioli di magro al pomodoro
Arrosto freddo di tacchino
Zucchine al forno
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pizza
- Mix di insalate
- Fragole con gelato o panna

MARTEDÌ
Pasta con le olive
Bastoncini di merluzzo
Fagiolini al pomodoro
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Insalata di riso vegetariana
- Carne di farti
- Carote cotte
- Frutta fresca di stagione

MERCOLEDÌ
Pasta alle verdure
Mozzarella
Pomodori in insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Crocchette di patate
- Frittatina in verde al forno
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ
Riso allo zafferano
Arrosto di lonza alle mele
Carote julienne
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico (cassagne vegetariane)
- Insalata mista con scoglie di grana e crostini
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Pasta al pomodoro
Uovo, tonno, pomodoro e insalata
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pane tostato con verdure brasate
- Spiedini di carni bianche con patate
- Yogurt con frutta fresca

4° Settimana

LUNEDÌ
Gnocchi di pomodoro
Frittata con zucchini
Fagiolini all'olio
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Zuppa di verdura o risotto
- Insalata di pesce o pesce olio e limone
- Pomodori in insalata
- Macedonia di frutta

MARTEDÌ
Pasta agli aromi
Pollo al forno
Peperoni brasati
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Piatto unico a base di cereali e legumi
- Verdure gratinate
- Dolce alla frutta

MERCOLEDÌ
Misto carote e insalata
Pizza Margherita
Gelato: coppa limone e fragola

Consigli per la sera:

- Riso e zucchini o asparagi
- Arrosto all'inglese o hamburger
- Caponata di verdure
- Frutta fresca di stagione

GIOVEDÌ
Pasta al pesto delle Lipari
Prosciutto cotto
Zucchine al forno
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Riso in bianco o al pomodoro fresco
- Insalata mista con formaggi freschi uova sode e germogli di soia
- Frutta fresca di stagione

VENERDÌ
Riso allo zafferano
Merluzzo al forno
Insalata di stagione
Frutta fresca di stagione

Consigli per la sera:

- Pasta con pomodoro e basilico
- Scaloppine con patate
- Macedonia



*A colazione e secondo disponibilità
CEREALI: alternare pasta e riso (anche integrali), farro, orzo, miglio, grano saraceno, ecc.
CONDIMENTI (grassi): privilegiare olio d'oliva extra vergine, utilizzare il burro in piccole dosi.
LEGUMI: preferire i secchi (fagioli di tutti i tipi, lentichie, ceci, fave, piselli, ecc).
e-mail: parlamioci@milanoristorazione.it numero verde: 800 710980
sito internet: www.milanoristorazione.it