



RASSEGNA STAMPA



COMUNICATO STAMPA DEL 14/01/2025

**L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE
ALIMENTARE PER SCELTE SANE E
SOSTENIBILI**

*Al Convegno Sinu Giovani app educative
e cooking classes tra gli interventi
innovativi per migliorare le conoscenze
alimentari e favorire il cambiamento
comportamentale*

Ufficio Stampa





L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER SCELTE SANE E SOSTENIBILI

Al Convegno Sinu Giovani app educative e cooking classes tra gli interventi innovativi per migliorare le conoscenze alimentari e favorire il cambiamento comportamentale

Un solido corpo di evidenze scientifiche, frutto sia di studi prospettici a lungo termine su ampie popolazioni, che di studi di intervento sull'uomo, è concorde nell'indicare quali scelte alimentari possano contribuire alla prevenzione delle principali malattie croniche che affliggono la popolazione italiana e globale. Allo stesso modo, grazie allo studio sull'impatto ambientale dei consumi alimentari, è stato ampiamente dimostrato, anche in occasione del primo convegno SINU Giovani nel 2024, che dei modelli alimentari costruiti per garantire la salute dell'uomo riescono anche a contenere l'impatto sull'ambiente.

Eppure, i dati evidenziano ancora un trend di aumento di malattie legate allo stile di vita, in cui la dieta ha un ruolo primario, come sindrome metabolica e obesità, particolarmente tra i più giovani. Si evidenzia, inoltre, un allontanamento dal modello mediterraneo tradizionale – che incarna le proprietà descritte finora – e l'inefficacia nella limitazione delle emissioni di gas serra legate alle attività umane, in particolare a quelle legate all'approvvigionamento alimentare. In sostanza, il passaggio “dalla teoria alla pratica” sembra incontrare ostacoli che impediscono il raggiungimento dell'unico risultato possibile per nutrire il futuro.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha, quindi, deciso di affrontare, oltre al tema della ricerca in ambito di fonti proteiche che soddisfino i requisiti di sostenibilità, quello dell'importanza cruciale **dell'educazione alimentare, del counselling nutrizionale e della comunicazione della nutrizione**, nell'ambito delle attività necessarie per l'implementazione dei modelli sani e sostenibili “in teoria” a disposizione di tutti.

Progettare interventi di educazione alimentare è un processo che richiede la considerazione di numerosi fattori che sono in grado di influenzarne il successo e l'efficacia. Per aumentare l'adesione ai programmi educativi e stimolare il miglioramento delle conoscenze alimentari, è fondamentale adottare metodologie innovative che vadano oltre le tradizionali lezioni frontali. Ad esempio, *il visual feedback, i reminder e gli approcci di gamification* rendono gli interventi di educazione alimentare più coinvolgenti e favoriscono il cambiamento comportamentale.

L'uso di *app educative*, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari, fornisce anche dati incoraggianti: ad esempio, un recente studio ha dimostrato che può stimolare **il 58,5% dei partecipanti ad impostare obiettivi più sani, il 57,6% ad aumentare la frequenza di consumo di alimenti salutarì ed il 54,4% ad una maggior coerenza nel seguire una dieta sana.**

Incorporare sessioni pratiche nei progetti di educazione alimentare si è dimostrato altrettanto efficace per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento. Uno studio ha dimostrato come inserire le *cooking classes* abbia portato i partecipanti a migliorare la fiducia nelle loro abilità culinarie (seguire ricette, preparare nuovi piatti), oltre a influenzare positivamente i modelli di consumo alimentare. In particolare, **il consumo di pasti pronti è sceso da 2-4 volte a settimana a 1 volta a settimana, mentre il consumo di verdura e frutta è aumentato da 5-6 volte a settimana a una volta al giorno.**

Ultimo, ma non per ultimo, la pianificazione di *follow-up regolari*, spesso trascurata al termine di un programma di educazione alimentare, è di fondamentale importanza per garantire un monitoraggio a lungo termine, permettendo di attribuire i cambiamenti comportamentali agli interventi educativi e assicurandone il successo nel tempo. Un periodo di osservazione di almeno un anno si è rivelato cruciale per consolidare i risultati ottenuti e promuovere abitudini alimentari più sane e sostenibili.

La SINU, da sempre in prima linea per il supporto con dati scientifici aggiornati e per la messa a punto di strategie pratiche per **l'adozione di modelli dietetici salutarì e sostenibili**, ha tenuto il **secondo Convegno del suo Gruppo Giovani**, dal titolo *"Nutrire il futuro: dalla ricerca alla divulgazione"*, evento incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare per garantire nutrimento per tutti in un futuro non troppo prossimo. Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento è stato composto dai giovani SINU Donato Angelino, Università degli Studi di Teramo, Margherita Dall'Asta, Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, Monica Dinu, Università degli Studi di Firenze, Annalisa Giosuè, Università di Napoli "Federico II", Alice Rosi, Università degli Studi di Parma e Daniela Martini, Università degli Studi di Milano.

Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, presso il Centro Didattico Morgagni dell'Università degli Studi di Firenze, alla presenza della Presidente SINU Prof.ssa Anna Tagliabue, il convegno ha fornito spunti significativi e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del 45° Congresso Nazionale SINU, a Salerno dal 28 al 30 maggio 2025.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**

BRANDMAKER

Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498

press@brandmaker.it - www.sinu.it

RASSEGNA WEB

<https://www.rds.it/podcast/lifestyle/lifestyle-27-01-2025-1457>

Prof.ssa Dinu

<https://www.raiplaysound.it/audio/2025/01/Formato-famiglia-del-29012025-6909a1ec-f365-4d08-95b0-ce78be9171d4.html>

Dott.ssa Vici

https://www.adnkronos.com/salute/salus-tv-n-5-del-5-febbraio-2025_4WZfiRQno4ynbXSZAXC4h8

Prof.ssa Dinu

https://motori.ilmessaggero.it/video/salus_tv_na_5_del_5_febbraio_2025-8638491.html

https://motori.corriereadriatico.it/video/salus_tv_na_5_del_5_febbraio_2025-8638491.html

<https://www.dailymotion.com/video/x9dkspy>

<https://www.lospecialegiornale.it/2025/02/05/salus-tv-n-5-del-5-febbraio-2025/>

<https://faresanitamagazine.it/come-educare-i-giovani-all'alimentazione-sana/>

Dott.ssa Vici

https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/alimentazione/2025/01/14/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class_423f40a4-df16-407b-88fe-e0614cf3fdd1.html

<https://www.dottnet.it/articolo/32538364/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class>

<https://www.tecnomedicina.it/limportanza-delleducazione-alimentare-per-scelte-sane-e-sostenibili/>

<https://www.gaeta.it/app-educative-e-cooking-class-strategie-innovative-per-una-corretta-educazione-alimentare>

<https://www.altoadige.it/salute-e-benessere/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class-1.3971321>

<https://www.msn.com/it-it/salute/alimentazione/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class/ar-BB1rqCbN>

https://ansabrazil.com.br/canale_terraegusto/notizie/cibo_e_salute/2025/01/14/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class_4a3144d3-2c5f-4b0f-a51e-7e4303b9c41d.html

<https://www.eventi.news/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class>

<https://www.giornaletrentino.it/salute-e-benessere/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class-1.3971321>

https://www.ansa.it/canale_terraegusto/notizie/cibo_e_salute/2025/01/14/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class_4a3144d3-2c5f-4b0f-a51e-7e4303b9c41d.html

<https://www.dire.it/newsletter/odm/anno/2025/gennaio/14/?news=N03>

Ufficio Stampa

<https://www.fornelliditalia.it/educazione-alimentare-il-ruolo-delle-app-e-delle-cooking-class-nel-promuovere-scelte-sane/>

<https://www.foodandtec.com/it-it/salute-ambiente-e-giovani-l-educazione-alimentare-secondo-la-sinu>

<https://www.abzerodv.org/sinu-per-educazione-alimentare-efficaci-app-e-cooking-class/>

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=620521183813885&id=100075680273700&_rdr

https://www.facebook.com/story.php?story_fbid=1162213542576626&id=100063639729006&rdid=cvQoPYa9Jlk5Ifvm#

<https://www.foodmakers.it/limportanza-delleducazione-alimentare-per-scelte-sane-e-sostenibili-sinu/?amp=1>

<https://www.salutebuongiorno.it/2025/01/limportanza-delleducazione-alimentare-per-scelte-sane-e-sostenibili/>

<https://www.informazione.it/c/96E3F563-6DDC-4B2D-B9FA-89C10FD62BB6/L-IMPORTANZA-DELL-EDUCAZIONE-ALIMENTARE-PER-SCelte-SANE-E-SOSTENIBILI-SINU>

<https://www.comunicati-stampa.net/com/l-importanza-dell-educazione-alimentare-per-scelte-sane-e-sostenibili.html>

<https://italianinews.com/2025/01/20/limportanza-delleducazione-alimentare-per-scelte-sane-e-sostenibili/>

<https://www.intopic.it/articolo/374250/>

<https://www.teatronaturale.it/tracce/gastronomia/44123-l-alimentazione-sana-e-sostenibile-passa-da-una-buona-educazione.htm>

<https://www.medicinaintegratanews.it/limportanza-delleducazione-alimentare-al-centro-del-2-convegno-sinu-giovani/>

<https://www.farmacianews.it/il-work-programme-dellema-per-il-2025/>

Lifestyle

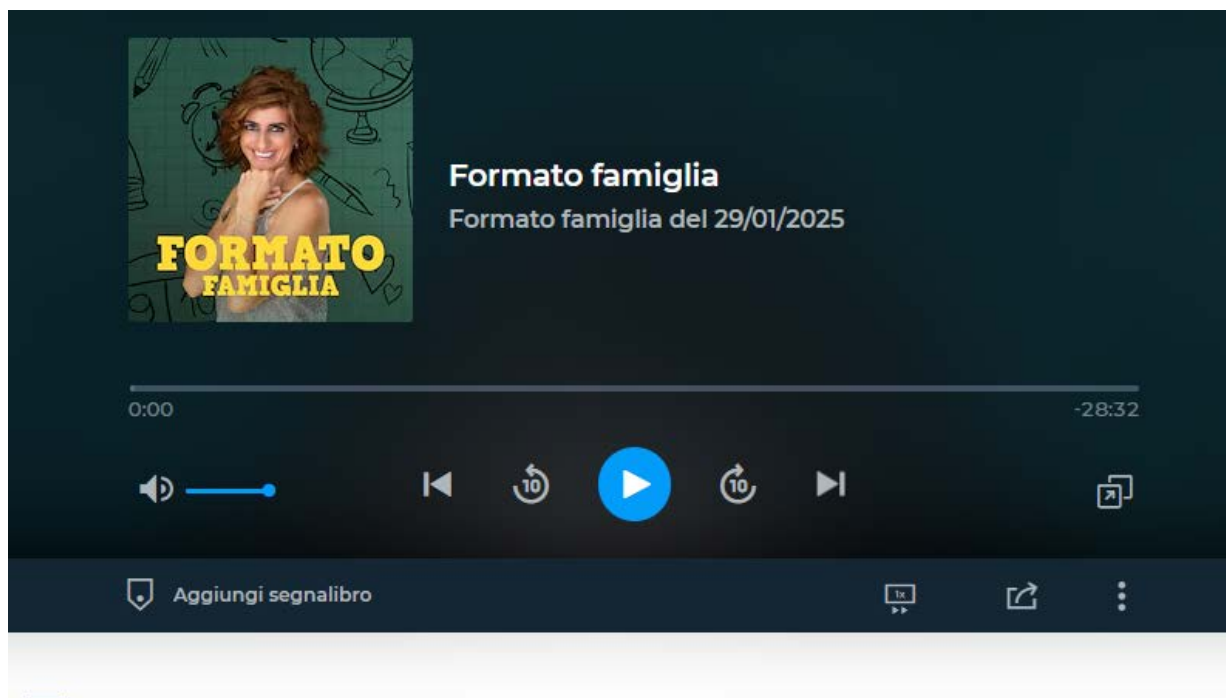
Le notizie di costume e società curate dalla redazione di RDS.

🤍 **Aggiungi ai preferiti**



Intervento Prof.ssa Monica Dinu sull'Importanza dell'educazione
alimentare (II Convegno SINU Giovani)

[CLICCA QUI PER L'INTERVISTA ONLINE](#)

**Rai Radio 1**

Formato famiglia

Formato famiglia del 29/01/2025

In questa puntata parleremo di NUTRIZIONE, EDUCAZIONE ALIMENTARE, importantissima sin da bambini e importantissima da fare in famiglia. Con noi gli esperti sul tema che ci proporranno anche diverse iniziative concrete. Nella seconda parte parleremo di EDUCAZIONE ALL'APERTO, quella che in Nord Europa si chiama OUTDOOR EDUCATION, un approccio pedagogico che trasforma la natura in una grande aula a cielo aperto, promuovendo autonomia, resilienza, creatività. E anche in questo caso saremo in compagnia di due esperti che ci porteranno non solo la teoria ma anche tanta pratica. Nostri ospiti: ROMINA CERVIGNI, responsabile scientifica della Fondazione Valter Longo che ha pubblicato l'albo illustrato LA NUTRIZIONE INIZIA DA BAMBINI con i disegni dell'artista Manuela Lupis. GIORGIA VICI, ricercatrice dell'Università degli Studi di Camerino in ambito nutrizione umana, Segretario regionale Emilia Romagna-Marche della SINU, la Società Italiana Nutrizione. FEDERICA PEPE, che vive in Svezia con il suo compagno e suo figlio, ha fondato il blog mammainsvezia.com, autrice del libro OUTDOOR EDUCAZIONE SENZA CONFINI. DANILO CASERTANO, responsabile Asili nel Bosco e Movimento Scuole Naturali. Con Diana Alessandrini. Regia di Francesco Galluzzo. In redazione Antonella Romano e Valeriana Semeraro

29 Gen 2025

Intervento Dott.ssa Giorgia Vici sull'Importanza dell'educazione alimentare

(II Convegno SINU Giovani)

[CLICCA QUI PER L'INTERVISTA ONLINE](#)

Ufficio Stampa

**BRANDMAKER**

Salus tv n° 5 del 5 febbraio 2025



05 febbraio 2025 | 17.09

Redazione Adnkronos

LETTURA: 1 minuti

In questo numero: Obesità, Lilly lancia la campagna 'Perdere peso non dipende solo da te. Il tuo corpo può fare resistenza' Theras Day 2025, novità per la gestione del diabete Sinu Giovani, App educative e cooking classes per migliorare le conoscenze alimentari e favorire scelte sane e sostenibili Cancro della prostata, terapia mirata modifica pratica clinica in forma metastatica Amref Italia, per 2 italiani su 3 Paesi ricchi devono fare molto di più per problemi sanitari Paesi poveri. I risultati dell'indagine "Africa e salute" Uniamo, a Roma presentate le iniziative per la Giornata delle Malattie rare

[CLICCA QUI PER IL VIDEO ONLINE](#)

Ufficio Stampa

 **BRANDMAKER**

Sinu, per educazione alimentare efficaci App e cooking class

Società Italiana Nutrizione Umana, obiettivi più sani per 60%



↑ - RIPRODUZIONE RISERVATA

App educative, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari o partecipazione a cooking class, che da recenti studi si sono dimostrate efficaci per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento.

Questi due dei temi su cui spingere l'acceleratore per una educazione alimentare fondata su scelte sane e sostenibili.

A mettere a punto il programma la Sinu Giovani, la Società Italiana di Nutrizione Umana al convegno che si è tenuto a Firenze dal titolo dal titolo 'Nutrire il futuro: dalla ricerca alla divulgazione'.

Dall'incontro è emerso in particolare che l'uso di app educative, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari, fornisce anche dati incoraggianti con un recente studio che ha dimostrato che può stimolare il 58,5% dei partecipanti ad impostare obiettivi più sani, il 57,6% ad aumentare la frequenza di consumo di alimenti salutarì ed il 54,4% ad una maggior coerenza nel seguire una dieta sana.

Il convegno ha messo inoltre in luce che incorporare sessioni pratiche nei progetti di educazione alimentare "si è dimostrato altrettanto efficace per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento".

Nello specifico uno studio ha dimostrato come inserire le cooking class abbia portato i partecipanti a migliorare la fiducia nelle loro abilità culinarie (seguire ricette, preparare nuovi piatti), oltre a influenzare positivamente i modelli di consumo alimentare. È stato registrato in particolare che il consumo di pasti pronti è sceso da 2-4 volte a settimana a 1 volta a settimana, mentre il consumo di verdura e frutta è aumentato da 5-6 volte a settimana a una volta al giorno. Infine è ricordata la pianificazione di follow-up regolari che è "di fondamentale importanza per garantire un monitoraggio a lungo termine".

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)

Ufficio Stampa

 BRANDMAKER

A convegno Sinu Giovani importanza educazione alimentare



Roma, 14 gen. - Un solido corpo di evidenze scientifiche, frutto sia di studi prospettici a lungo termine su ampie popolazioni, che di studi di intervento sull'uomo, è concorde nell'indicare quali scelte alimentari possano contribuire alla prevenzione delle principali malattie croniche che affliggono la popolazione italiana e globale. Allo stesso modo, grazie allo studio sull'impatto ambientale dei consumi alimentari, è stato ampiamente dimostrato, anche in occasione del primo convegno Sinu Giovani nel 2024, che dei modelli alimentari costruiti per garantire la salute dell'uomo riescono anche a contenere l'impatto sull'ambiente. E' quanto si legge in una nota.

Eppure, i dati evidenziano ancora un trend di aumento di malattie legate allo stile di vita, in cui la dieta ha un ruolo primario, come sindrome metabolica e obesità, particolarmente tra i più giovani, spiega il comunicato. Si evidenzia, inoltre, un allontanamento dal modello mediterraneo tradizionale - che incarna le proprietà descritte finora - e l'inefficacia nella limitazione delle emissioni di gas serra legate alle attività umane, in particolare a quelle legate all'approvvigionamento alimentare. In sostanza, il passaggio "dalla teoria alla pratica" sembra incontrare ostacoli che impediscono il raggiungimento dell'unico risultato possibile per nutrire il futuro.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (Sinu) ha, quindi, deciso di affrontare, oltre al tema della ricerca in ambito di fonti proteiche che soddisfino i requisiti di sostenibilità, quello dell'importanza cruciale dell'educazione alimentare, del counselling nutrizionale e della comunicazione della nutrizione, nell'ambito delle attività necessarie per l'implementazione dei modelli sani e sostenibili "in teoria" a disposizione di tutti, continua la nota.

Progettare interventi di educazione alimentare è un processo che richiede la considerazione di numerosi fattori che sono in grado di influenzarne il successo e l'efficacia, prosegue la nota. Per aumentare l'adesione ai programmi educativi e stimolare il miglioramento delle conoscenze alimentari, è fondamentale adottare metodologie innovative che vadano oltre le tradizionali lezioni frontali. Ad esempio, il visual feedback, i reminder e gli approcci di gamification rendono gli interventi di educazione alimentare più coinvolgenti e favoriscono il cambiamento comportamentale.

L'uso di app educative, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari, aggiunge la nota, fornisce anche dati incoraggianti: ad esempio, un recente studio ha dimostrato che può stimolare il 58,5% dei partecipanti ad impostare obiettivi più sani, il 57,6% ad aumentare la frequenza di consumo di alimenti salutari ed il 54,4% ad una maggior coerenza nel seguire una dieta sana.

Incorporare sessioni pratiche nei progetti di educazione alimentare si è dimostrato altrettanto efficace per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento.

Uno studio, sottolinea la nota, ha dimostrato come inserire le cooking classes abbia portato i partecipanti a migliorare la fiducia nelle loro abilità culinarie (seguire ricette, preparare nuovi piatti), oltre a influenzare positivamente i modelli di consumo alimentare. In particolare, il consumo di pasti pronti è sceso da 2-4 volte a settimana a 1 volta a settimana, mentre il consumo di verdura e frutta è aumentato da 5-6 volte a settimana a una volta al giorno.

Ultimo, ma non per ultimo, si legge ancora nella nota, la pianificazione di follow-up regolari, spesso trascurata al termine di un programma di educazione alimentare, è di fondamentale importanza per garantire un monitoraggio a lungo termine, permettendo di attribuire i cambiamenti comportamentali agli interventi educativi e assicurandone il successo nel tempo. Un periodo di osservazione di almeno un anno si è rivelato cruciale per consolidare i risultati ottenuti e promuovere abitudini alimentari più sane e sostenibili.

La SINU, da sempre in prima linea per il supporto con dati scientifici aggiornati e per la messa a punto di strategie pratiche per l'adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, continua ancora la nota ha tenuto il secondo Convegno del suo Gruppo Giovani, dal titolo "Nutrire il futuro: dalla ricerca alla divulgazione", evento incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare per garantire nutrimento per tutti in un futuro non troppo prossimo.

Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento, prosegue ancora la nota, è stato composto dai giovani Sinu Donato Angelino, Università degli Studi di Teramo, Margherita Dall'Asta, Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, Monica Dinu, Università degli Studi di Firenze, Annalisa Giosuè, Università di Napoli "Federico II", Alice Rosi, Università degli Studi di Parma e Daniela Martini, Università degli Studi di Milano.

Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, presso il Centro Didattico Morgagni dell'Università degli Studi di Firenze, alla presenza della Presidente SINU Prof.ssa Anna Tagliabue, conclude la nota, il convegno ha fornito spunti significativi e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del 45esimo Congresso Nazionale SINU, a Salerno dal 28 al 30 maggio 2025.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)

Ufficio Stampa

 **BRANDMAKER**

Sinu, per educazione alimentare efficaci App e cooking class



NUTRIZIONE REDAZIONE DOTNET | 14/01/2025 13:52

Società Italiana Nutrizione Umana, obiettivi più sani per 60%

App educative, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari o partecipazione a cooking class, che da recenti studi si sono dimostrate efficaci per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento. Questi due dei temi su cui spingere l'acceleratore per una educazione alimentare fondata su scelte sane e sostenibili. A mettere a punto il programma la Sinu Giovani, la Società Italiana di Nutrizione Umana al convegno che si è tenuto a Firenze dal titolo dal titolo 'Nutrire il futuro: dalla ricerca alla divulgazione'.

Dall'incontro è emerso in particolare che l'uso di app educative, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari, fornisce anche dati incoraggianti con un recente studio che ha dimostrato che può stimolare il 58,5% dei partecipanti ad impostare obiettivi più sani, il 57,6% ad aumentare la frequenza di consumo di alimenti salutari ed il 54,4% ad una maggior coerenza nel seguire una dieta sana.

Il convegno ha messo inoltre in luce che incorporare sessioni pratiche nei progetti di educazione alimentare "si è dimostrato altrettanto efficace per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento". Nello specifico uno studio ha dimostrato come inserire le **cooking class abbia portato i partecipanti a migliorare la fiducia nelle loro abilità culinarie** (seguire ricette, preparare nuovi piatti), oltre a influenzare positivamente i modelli di consumo alimentare. È stato registrato in particolare che il consumo di pasti pronti è sceso da 2-4 volte a settimana a 1 volta a settimana, mentre il consumo di verdura e frutta è aumentato da 5-6 volte a settimana a una volta al giorno. Infine è ricordata la pianificazione di follow-up regolari che è "di fondamentale importanza per garantire un monitoraggio a lungo termine".

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

L'importanza dell'educazione alimentare per scelte sane e sostenibili



Un solido corpo di evidenze scientifiche, frutto sia di studi prospettici a   lungo termine su ampie popolazioni, che di studi di intervento sull'uomo, è concorde nell'indicare quali scelte alimentari possano contribuire alla prevenzione delle principali malattie croniche che affliggono la popolazione italiana e globale. Allo stesso modo, grazie allo studio sull'impatto ambientale dei consumi alimentari, è stato ampiamente dimostrato, anche in occasione del primo convegno SINU Giovani nel 2024, che dei modelli alimentari costruiti per garantire la salute dell'uomo riescono anche a contenere l'impatto sull'ambiente.

Eppure, i dati evidenziano ancora un trend di aumento di malattie legate allo stile di vita, in cui la dieta ha un ruolo primario, come sindrome metabolica e obesità, particolarmente tra i più giovani. Si evidenzia, inoltre, un allontanamento dal modello mediterraneo tradizionale – che incarna le proprietà descritte finora – e l'inefficacia nella limitazione delle emissioni di gas serra legate alle attività umane, in particolare a quelle legate all'approvvigionamento alimentare. In sostanza, il passaggio “dalla teoria alla pratica” sembra incontrare ostacoli che impediscono il raggiungimento dell'unico risultato possibile per nutrire il futuro.

La **Società Italiana di Nutrizione Umana** ha, quindi, deciso di affrontare, oltre al tema della ricerca in ambito di fonti proteiche che soddisfino i requisiti di sostenibilità, quello dell'importanza cruciale dell'educazione alimentare, del counselling nutrizionale e della comunicazione della nutrizione, nell'ambito delle attività necessarie per l'implementazione dei modelli sani e sostenibili “in teoria” a disposizione di tutti.

Progettare interventi di educazione alimentare è un processo che richiede la considerazione di numerosi fattori che sono in grado di influenzarne il successo e l'efficacia. Per aumentare l'adesione ai programmi educativi e stimolare il miglioramento delle conoscenze alimentari, è fondamentale adottare metodologie innovative che vadano oltre le tradizionali lezioni frontali. Ad esempio, il visual feedback, i reminder e gli approcci di gamification rendono gli interventi di educazione alimentare più coinvolgenti e favoriscono il cambiamento comportamentale.

L'uso di app educative, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari, fornisce anche dati incoraggianti: ad esempio, un recente studio ha dimostrato che può stimolare il 58,5% dei partecipanti ad impostare obiettivi più sani, il 57,6% ad aumentare la frequenza di consumo di alimenti salutari ed il 54,4% ad una maggior coerenza nel seguire una dieta sana.

Incorporare sessioni pratiche nei progetti di educazione alimentare si è dimostrato altrettanto efficace per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento. Uno studio ha dimostrato come inserire le cooking classes abbia portato i partecipanti a migliorare la fiducia nelle loro abilità culinarie, oltre a influenzare positivamente i modelli di consumo alimentare. In particolare, il consumo di pasti pronti è sceso da 2-4 volte a settimana a 1 volta a settimana, mentre il consumo di verdura e frutta è aumentato da 5-6 volte a settimana a una volta al giorno.

Ultimo, ma non per ultimo, la pianificazione di *follow-up regolari*, spesso trascurata al termine di un programma di educazione alimentare, è di fondamentale importanza per garantire un monitoraggio a lungo termine, permettendo di attribuire i cambiamenti comportamentali agli interventi educativi e assicurandone il successo nel tempo. Un periodo di osservazione di almeno un anno si è rivelato cruciale per consolidare i risultati ottenuti e promuovere abitudini alimentari più sane e sostenibili.

La SINU, da sempre in prima linea per il supporto con dati scientifici aggiornati e per la messa a punto di strategie pratiche per l'adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, ha tenuto il secondo Convegno del suo Gruppo Giovani, dal titolo “**Nutrire il futuro: dalla ricerca alla divulgazione**”, evento incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare per garantire nutrimento per tutti in un futuro non troppo prossimo. Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento è stato composto dai giovani SINU **Donato Angelino**, Università degli Studi di Teramo, **Margherita Dall'Asta**, Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, **Monica Dinu**, Università degli Studi di Firenze, **Annalisa Giosuè**, Università di Napoli “Federico II”, **Alice Rosi**, Università degli Studi di Parma e **Daniela Martini**, Università degli Studi di Milano.

Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, presso il Centro Didattico Morgagni dell'Università degli Studi di Firenze, alla presenza della Presidente SINU **Prof.ssa Anna Tagliabue**, il convegno ha fornito spunti significativi e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del 45° Congresso Nazionale SINU, a Salerno dal 28 al 30 maggio 2025.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)

Ufficio Stampa


BRANDMAKER



Salute Buongiorno > Blog > News > L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER SCELTE SANE E SOSTENIBILI

NEWS

L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE PER SCELTE SANE E SOSTENIBILI

BY REDAZIONE 1 MESE AGO
17 GENNAIO 2025 14:37

SHARE f X 7 MIN READ

Al Convegno Sinu Giovani app educative e cooking classes tra gli interventi innovativi per migliorare le conoscenze alimentari e favorire il cambiamento comportamentale

Un solido corpo di evidenze scientifiche, frutto sia di studi prospettici a lungo termine su ampie popolazioni, che di studi di intervento sull'uomo, è concorde nell'indicare quali scelte alimentari possano contribuire alla prevenzione delle principali malattie croniche che affliggono la popolazione italiana e globale. Allo stesso modo, grazie allo studio sull'impatto ambientale dei consumi alimentari, è stato ampiamente dimostrato, anche in occasione del primo convegno SINU Giovani nel 2024, che dei modelli alimentari costruiti per garantire la salute dell'uomo riescono anche a contenere l'impatto sull'ambiente.

Eppure, i dati evidenziano ancora un trend di aumento di malattie legate allo stile di vita, in cui la dieta ha un ruolo primario, come sindrome metabolica e obesità, particolarmente tra i più giovani. Si evidenzia, inoltre, un allontanamento dal modello mediterraneo tradizionale – che incarna le proprietà descritte finora – e l'inefficienza nella limitazione delle emissioni di gas serra legate alle attività umane, in particolare a quelle legate all'approvvigionamento alimentare. In sostanza, il passaggio "dalla teoria alla pratica" sembra incontrare ostacoli che impediscono il raggiungimento dell'unico risultato possibile per nutrire il futuro.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) ha, quindi, deciso di affrontare, oltre al tema della ricerca in ambito di fonti proteiche che soddisfino i requisiti di sostenibilità, quello dell'importanza cruciale dell'educazione alimentare, del counselling nutrizionale e della comunicazione della nutrizione, nell'ambito delle attività necessarie per l'implementazione dei modelli sani e sostenibili "in teoria" a disposizione di tutti.

Progettare interventi di educazione alimentare è un processo che richiede la considerazione di numerosi fattori che sono in grado di influenzarne il successo e l'efficacia. Per aumentare l'adesione ai programmi educativi e stimolare il miglioramento delle conoscenze alimentari, è fondamentale adottare metodologie innovative che vadano oltre le tradizionali lezioni frontali. Ad esempio, il visual feedback, i reminder e gli approcci di gamification rendono gli interventi di educazione alimentare più coinvolgenti e favoriscono il cambiamento comportamentale.

L'uso di app educative, progettate per il raggiungimento di obiettivi alimentari, fornisce anche dati incoraggianti: ad esempio, un recente studio ha dimostrato che può stimolare il **58,5% dei partecipanti ad impostare obiettivi più sani**, il **57,6% ad aumentare la frequenza di consumo di alimenti salutari** ed il **54,4% ad una maggior coerenza nel seguire una dieta sana**.

Incorporare sessioni pratiche nei progetti di educazione alimentare si è dimostrato altrettanto efficace per rafforzare le competenze ed aumentare il coinvolgimento. Uno studio ha dimostrato come inserire le cooking classes abbia portato i partecipanti a migliorare la fiducia nelle loro abilità culinarie (seguire ricette, preparare nuovi piatti), oltre a influenzare positivamente i modelli di consumo alimentare. In particolare, **il consumo di pasti pronti è sceso da 2-4 volte a settimana a 1 volta a settimana, mentre il consumo di verdura e frutta è aumentato da 5-6 volte a settimana a una volta al giorno**.

Ultimo, ma non per ultimo, la pianificazione di follow-up regolari, spesso trascurata al termine di un programma di educazione alimentare, è di fondamentale importanza per garantire un monitoraggio a lungo termine, permettendo di attribuire i cambiamenti comportamentali agli interventi educativi e assicurandone il successo nel tempo. Un periodo di osservazione di almeno un anno si è rivelato cruciale per consolidare i risultati ottenuti e promuovere abitudini alimentari più sane e sostenibili.

La SINU, da sempre in prima linea per il supporto con dati scientifici aggiornati e per la messa a punto di strategie pratiche per l'adozione di modelli dietetici salutari e sostenibili, ha tenuto il **secondo Convegno del suo Gruppo Giovani**, dal titolo "Nutrire il futuro: dalla ricerca alla divulgazione", evento incentrato sulle sfide cruciali che la nostra società deve affrontare per garantire nutrimento per tutti in un futuro non troppo prossimo. Il comitato organizzatore e scientifico che ha lavorato all'evento è stato composto dai giovani SINU Donato Angelino, Università degli Studi di Teramo, Margherita Dall'Asta, Università Cattolica del Sacro Cuore di Piacenza, Monica Dinu, Università degli Studi di Firenze, Annalisa Giosuè, Università di Napoli "Federico II", Alice Rosi, Università degli Studi di Parma e Daniela Martini, Università degli Studi di Milano.

Svoltosi con grande successo di pubblico, a dimostrazione del forte interesse su queste tematiche, presso il Centro Didattico Morgagni dell'Università degli Studi di Firenze, alla presenza della Presidente SINU Prof.ssa Anna Tagliabue, il convegno ha fornito spunti significativi e prospettive future, anticipando alcuni dei temi che saranno approfonditi anche in occasione del 45° Congresso Nazionale SINU, a Salerno dal 28 al 30 maggio 2025.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) è una società scientifica senza scopo di lucro che riunisce gli studiosi e gli esperti di tutti gli ambiti legati al mondo della nutrizione. Si impegna nella ricerca scientifica, nell'aggiornamento professionale, nell'informazione in campo alimentare e nutrizionale, con particolare attenzione alla promozione della sana alimentazione ed educazione alimentare e all'applicazione dei principi della nutrizione nelle diverse fasi della vita e per la prevenzione delle malattie a genesi nutrizionale. È presente sul territorio con 9 Sezioni regionali e comprende diversi Gruppi di Lavoro, tra i quali i Giovani SINU, nato nel 2017 con lo scopo di rispondere alle esigenze di formazione e ricerca dei giovani Soci.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)

Ufficio Stampa

BRANDMAKER



Home > Stili di vita > L'importanza dell'educazione alimentare al centro del 2° Convegno SINU Giovani

Stili di vita

L'importanza dell'educazione alimentare al centro del 2° Convegno SINU Giovani

Scelte alimentari sane riducono l'incidenza di malattie croniche contribuendo ad un più contenuto impatto sull'ambiente. Al centro del secondo convegno SINU Giovani, le strategie per migliorare le conoscenze alimentari e favorire percorsi di cambiamento

Elena D'Alessandri 23 Gennaio 2025



Nonostante le evidenze scientifiche siano concordi su quali **scelte alimentari** adottare per **ridurre l'incidenza delle principali malattie croniche e contenere al contempo l'impatto sull'ambiente**, i dati più recenti evidenziano un **trend di crescita di patologie come l'obesità o la sindrome metabolica**, in cui l'alimentazione gioca un ruolo di primaria importanza, specialmente tra i più giovani. Altresì, l'**allontanamento da un modello alimentare di tipo mediterraneo impatta negativamente anche sull'ambiente in termini di emissioni di gas serra** – come è stato dimostrato in occasione del **primo convegno del gruppo giovani della Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU Giovani**, grazie a studi sull'impatto ambientale dei consumi alimentari – alimentando forti preoccupazioni per il futuro.

L'educazione alimentare al centro dell'impegno della SINU

Alla luce di quanto sopra, la **Società Italiana di Nutrizione Umana – SINU**, nell'ambito delle attività necessarie all'implementazione di modelli sani e sostenibili, ha deciso di **contrarsi oltre che sul tema della ricerca in ambito di fonti proteiche in grado di soddisfare i requisiti di sostenibilità**, anche su quello relativo **all'importanza cruciale dell'educazione alimentare, del counselling e della comunicazione della nutrizione**.

Il 2° convegno SINU Giovani

In occasione del **secondo**, partecipatissimo, **convegno** del gruppo Giovani – **SINU Giovani 2025**, ospitato lo scorso 13 gennaio a Firenze, dal titolo **"Nutrire il futuro, dalla ricerca alla divulgazione"** sono state **discusse le principali sfide** che la società è chiamata ad affrontare in ambito alimentare.

L'importanza di metodologie innovative per l'educazione alimentare

In ambito educativo, è emerso che **gli interventi, per essere efficaci** – in particolare se rivolti alle giovani generazioni – devono **considerare numerosi fattori ed essere multidimensionali**, ricomprendendo **metodologie innovative** oltre alle tradizionali lezioni frontali. Visual feedback, reminder e approcci di gamification rendono gli interventi di educazione alimentare più coinvolgenti, favorendo un cambiamento nell'approccio alla nutrizione.

Allo stesso modo, dall'incontro è emerso che l'**utilizzo di app educative, cooking classes e follow up favoriscono il rafforzamento delle competenze, aumentando il coinvolgimento**.

Uno studio ha messo in luce, ad esempio, che **grazie al ricorso alle applicazioni**, oltre la metà dei partecipanti (**58,5%**) **si è orientato verso scelte più sane, ha aumentato il consumo di cibi sani (57,6%)** ed è stato più coerente nel seguire una dieta sana (**54,4%**).

Allo stesso modo, l'introduzione di **cooking classes** ha **inciso positivamente sui modelli di consumo**, riducendo il ricorso a cibi pronti e aumentando il consumo di frutta e verdura.

Senza dimenticare l'importanza dei **follow-up** volti a garantire un monitoraggio dei risultati, **assicurando il successo degli interventi educativi nel tempo**.

Verso il 45° Congresso Nazionale

Il Convegno, che ha visto la partecipazione della **Professoressa Anna Tagliabue, Presidente SINU**, ha fornito spunti significativi, anticipando alcune tematiche oggetto di approfondimento in occasione del **prossimo Congresso Nazionale SINU**, il quarantacinquesimo, in programma a **Salerno dal 28 al 30 maggio**.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)

Ufficio Stampa

BRANDMAKER

Come educare i giovani all'alimentazione sana?



Nonostante i progressi in medicina e la disponibilità di informazioni sulla prevenzione, malattie come il diabete di tipo 2 e l'obesità, anche infantile, continuano a crescere in modo preoccupante. L'intervista alla Dott.ssa Giorgia Vici



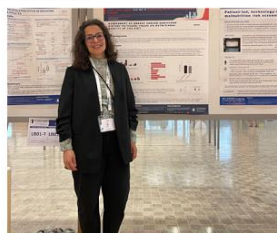
“Numerose evidenze scientifiche sottolineano come le scelte alimentari possano contribuire alla prevenzione delle principali malattie croniche che affliggono la popolazione. In questo contesto l'educazione alimentare riveste un ruolo chiave affinché la popolazione sia guidata e supportata nell'adozione di un'alimentazione sana e sostenibile”, dice la **Dott.ssa Giorgia Vici**, RTD-a (ricercatrice) dell'Università degli Studi di Camerino in ambito nutrizione umana e Segretario della sezione regionale Emilia Romagna-Marche SINU Società Italiana di Nutrizione Umana.

Come si manifesta il legame tra una buona alimentazione e la salute della popolazione? Quali sono le principali evidenze scientifiche?

“Molte evidenze scientifiche sottolineano come una corretta alimentazione sia uno dei fattori chiave per raggiungere uno stile di vita sano. La letteratura scientifica descrive la presenza di una serie di criticità nelle abitudini alimentari che hanno portato nel tempo la popolazione italiana ad allontanarsi dalla Dieta Mediterranea, mostrando una diminuzione nell'aderenza.

Di certo la criticità più importante, segnalata dai sistemi di sorveglianza nutrizionale nazionali, è legata al consumo eccessivo di alimenti ad **elevata densità energetica**, tra cui snack confezionati, bevande zuccherate e carne processata, e un consumo troppo basso di prodotti vegetali quali frutta, verdura, cereali integrali e legumi. Questa situazione è comune in tutte le fasce di età, anche nelle popolazioni più giovani. Volendo veicolare un messaggio per la salute, non si può considerare solo l'aspetto nutrizionale, ma è importante includere gli ambiti di riferimento che contribuiscono a uno stile di vita sano, in particolare, movimento, adeguato riposo, scelte alimentari salutari, convivialità e socialità”.

Nonostante le informazioni disponibili, le patologie legate a una cattiva alimentazione continuano ad aumentare tra i giovani. Quali sono le cause principali di questo trend preoccupante e scollamento tra conoscenze nutrizionali e abitudini quotidiane?



Dott.ssa Giorgia Vici

“Purtroppo, l'aspetto davvero preoccupante non è solo che le principali malattie croniche continuino ad aumentare, ma che queste risultino sempre più presenti nei più piccoli. Ne è proprio un esempio il **diabete di tipo 2**, diagnosticato attualmente anche nelle fasce d'età più giovani. Le evidenze scientifiche dimostrano una scarsa conoscenza in ambito nutrizionale, e questa è una diretta causa di abitudini alimentari non adeguate. Per questo motivo, è necessario partire dall'educazione alimentare iniziando proprio dai più piccoli. Un bambino che cresce seguendo uno stile di vita sano avrà maggiori probabilità di mantenere questo comportamento anche in età adulta.

Tuttavia, l'**educazione alimentare** non riguarda solo i bambini ma deve essere rivolta a tutta la popolazione nelle diverse fasi della vita, sottolineando anche le specifiche esigenze nutrizionali. Acquisire consapevolezza su cosa, come e quando mangiare è importante, indipendentemente dall'età. Dobbiamo educare la popolazione a uno stile di vita sano, con l'obiettivo di sviluppare la consapevolezza utile alla scelta degli alimenti, delle preparazioni nel contesto adeguato.

Fare propria la cultura del cibo, quindi, può aiutare a conoscere l'alimento, sapere come conservarlo e prepararlo in ottica di ottimizzazione del tempo e di riduzione dello spreco alimentare”.

In che modo la comunicazione nutrizionale potrebbe essere migliorata per rendere più efficace la trasmissione di messaggi chiari e motivanti per i giovani per favorire un cambiamento di comportamento? Le app educative possono essere chiave per promuovere abitudini sane?

“L'educazione alimentare è ovviamente un'educazione a 360 gradi rivolta a tutte le fasce di età. Quando però si parla di comunicazione, soprattutto digitale, i giovani sono sicuramente i più coinvolti e con maggiori possibilità di successo. Per essere davvero efficace l'educazione alimentare deve sia avere come obiettivo quello di migliorare le abitudini alimentari, sia sensibilizzare la popolazione e far comprendere perché è importante mangiare bene.

Nella progettazione e sviluppo di interventi di educazione alimentare si lavora affinché gli strumenti utilizzati non siano solamente teorici, ma prevedano sessioni pratiche e interattive. La parola chiave in questo senso è coinvolgimento: rendere la persona protagonista di un percorso e un progetto condivisi. Tramite quiz o sfide si può mantenere alta l'attenzione e il coinvolgimento. Le app educative e le cooking class servono anche a questo e consentono di dare un feedback personalizzato”.

Che ruolo possono avere in questo le famiglie? E le istituzioni?

“È ovviamente a casa che il bambino sviluppa le sue abitudini e a scuola dovrebbe consolidare sane abitudini in un contesto di convivialità diverso, tra pari, in un ambiente piacevole e sereno.

La scuola, grazie alla ristorazione scolastica e progetti mirati per le merende salutari, fornisce elementi educativi utili al consumo di pasti salutari. Esistono numerosi progetti che potrebbero essere portati all'interno delle istituzioni scolastiche che trattano proprio di educazione alimentare, a partire da incontri interattivi nel dopo scuola, corsi di formazione e aggiornamento per docenti e per i cuochi delle mense scolastiche. In questo contesto, coinvolgere la famiglia nel processo di insegnamento è fondamentale.

Sicuramente quello tra famiglie e istituzioni deve essere un lavoro di squadra, un progetto di educazione alimentare diventa più efficace se sviluppato in un'ottica multidisciplinare”.

Esistono modelli educativi o campagne di successo in altri Paesi che potrebbero essere adottati anche in Italia per affrontare il problema dell'alimentazione giovanile?

“La letteratura internazionale continua a considerare la Dieta Mediterranea come uno dei riferimenti di dieta sana e sostenibile. Questo modello ha un ruolo importante nella prevenzione dell'insorgenza di malattie non trasmissibili, che rappresentano un problema di salute pubblica mondiale.

In questo momento stiamo vivendo un grande paradosso che vede da una parte l'obesità come epidemia mondiale, tanto da coniare il termine di “globesità”, e dall'altra la fame nel mondo. Molte organizzazioni, anche internazionali (come OMS, FAO), in collaborazione con le diverse istituzioni (Ministeri, Università, Comunità Europea), lavorano per contrastare la malnutrizione, sia per eccesso che per difetto.

Educare alla dieta mediterranea, anche in questo caso, contribuisce a vario titolo al raggiungimento di questo importante obiettivo”.

[CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE](#)

Ufficio Stampa





sinu.it