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 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.

UFFICIO STAMPA **SINU Società Italiana di Nutrizione Umana**
BRANDMAKER
Marinella Proto Pisani cell.3397566685 - Valentina Casertano cell.3391534498
press@brandmaker.it - www.sinu.it