

## Conoscere la corretta alimentazione



Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo è rappresentato dalle patologie correlate all'eccesso di peso.

Viviamo in una società obeso-genica, caratterizzata da una scarsa propensione al movimento e dall'enorme disponibilità di cibi ad alta densità calorica e, spesso, a prezzi contenuti.

Assume, quindi, fondamentale importanza un approccio serio alla nutrizione che tenga conto di tutte le variabili in grado di influire sulle dinamiche cognitive e comunicative quali: cultura, modelli estetici, emozioni e abitudini.

1

Purtroppo, la scienza dell'alimentazione è considerata una Cenerentola rispetto alle altre scienze chiunque si sente esperto, anche solo per il fatto di mangiare ogni giorno.

Quest'atteggiamento è facilitato dalla moltiplicazione delle fonti informative (internet, radio, tv, carta stampata), resa possibile dall'evoluzione tecnologica, senza però che gli utenti riescano a selezionare correttamente le notizie e i messaggi con cui s'interfacciano.



## L'iniziativa dell'INRAN



Su queste premesse nel 2008 l'INRAN ha realizzato *www.sapermangiare.mobi*, il sito interattivo finanziato dal MiPAAF e destinato a giovani adulti che intendano soddisfare la voglia di conoscenza e il bisogno di consigli istituzionalmente autorevoli, scientificamente accreditati, aggiornati e scevri da interessi commerciali.

L'obiettivo è di offrire gli strumenti e le informazioni per costruire sulle proprie esigenze un'alimentazione bilanciata, senza inutili privazioni, accompagnata da uno stile di vita attivo. Il sito intende raggiungere l'obiettivo con corretti contenuti declinati per differenti canali media:

- FAQ (Frequent Answers & Questions): schede di approfondimento e Linee Guida in formato, breve ed esteso, da leggere a schermo o da stampare;
- Servizi interattivi per la valutazione dell'adeguatezza nutrizionale di un singolo piatto o della dieta di una giornata, valutazione personalizzata di quanto, come e se bere alcolici;
- Tutor a disposizione per la valutazione del proprio diario alimentare con mailing periodica;
- Video fiction esplicative delle Linee Guida, basate su una specifica e autonoma sceneggiatura;
- Esperto a disposizione sia via mail sia sulla pagina Facebook di Sapermangiare, animata ogni giorno con spunti di attualità alimentare.

Questo incrocio di diversi canali mediatici, nel 2009, ha fatto vincere al sito il premio speciale nuovi-media del concorso social-marketing e comunicazione per la salute. Dalla nascita del sito a oggi si sono registrati più di 16.000 utenti, e tra quelli che utilizzano il tutor - "Mangio Meglio" - si sono osservati cambiamenti nella dieta che incoraggiano a proseguire su questa strada.



## I risultati attuali

I dati raccolti dimostrano che gli utenti, che hanno utilizzato almeno per un mese questo servizio, hanno modificato i loro consumi alimentari.

In particolare si assiste a una diminuzione dei consumi di prodotti da forno, probabilmente sostituiti dal pane, il cui consumo invece aumenta.

Risultano aumentati anche i consumi di prodotti vegetali, soprattutto legumi, e pesce. Mentre sono calati quelli di carne, salumi e uova. Inoltre si è registrato un netto aumento del consumo di latte e yogurt con una flessione invece, se pur lieve, nel consumo di formaggi.

Riguardo alle bevande, gli utenti del servizio, hanno nettamente aumentato il consumo di acqua, preferendola alle bevande carbonate sia zuccherate che edulcorate, mentre per quanto riguarda le bevande alcoliche il consumo migliora, spostandosi dal superalcolico alle bevande a più bassa gradazione alcolica.

Dall'elaborazione dei dati, dunque, emergono risultati incoraggianti sia per il gradimento sia per l'efficacia.

Tuttavia, nel tempo si sono evidenziati punti critici su cui si sta lavorando: un'adeguata promozione per ampliare il target, nuovi video con informazioni in pillole più adatte ai tempi del web, una chat tematica, un blog per il commento dell'attualità, il diario dell'attività fisica con il confronto tra calorie assunte e bruciate.

Infine, lo sviluppo di un'APP per Smartphone, al fine di rendere sempre più agevole e immediato l'utilizzo dei servizi offerti dal sito.

**Per saperne di più:** [www.sapermangiare.mobi](http://www.sapermangiare.mobi)

A cura del **Dott. Andrea Ghiselli**

*Direttore di Ricerca*

*Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione del CRA, Roma*

**Comitato Scientifico**  
**Fondazione Istituto Danone**

