



## **COMUNICATO STAMPA**

## Presentata un'indagine di O.N.Da sull'importanza dell'alimentazione per la salute INSIEME AL CIBO, SEMPRE PIÙ SALUTE NEL CARRELLO DELLA SPESA DELLE DONNE ITALIANE

Più attente se ci sono bimbi in casa, il 75% chiede educazione alimentare in tv e a scuola. Solo il 10% si sente poco informata sul tema, ma ancora 1 su 4 non legge gli ingredienti. Gli esperti: "Una alimentazione sana ed equilibrata riduce il rischio di patologie"

Milano, 16 dicembre 2009 – Il 60% delle donne è consapevole che un'alimentazione sana ed equilibrata è uno strumento cardine per la tutela e la prevenzione della salute per sé e i propri cari. Il concetto si scontra spesso, però, con impedimenti culturali e sociali molto forti: il poco tempo a disposizione, i pasti fuori casa (in particolare per le donne lavoratrici e single), i limiti culturali (1 donna su 4 non legge la lista degli ingredienti) ed in modo particolare il prezzo dei cibi.

Sono questi i dati principali emersi dalla ricerca, svolta su 500 donne tra i 30 e i 60 anni, dall'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna, con il supporto del Pastificio Rana, e presentata oggi a Milano.

Gli sforzi verso l'adesione al concetto di alimentazione corretta sono maggiori quanto più crescono le responsabilità alimentari nei confronti dei propri cari. La donna, insomma, ne è ben consapevole (solo 1 su 10 si sente poco informata) ma acquisisce una reale maturità alimentare solo quando deve occuparsi anche della famiglia raggiungendo il risultato migliore dopo i 50 anni.

Un metro di misura, comunque migliorabile, è la lettura degli ingredienti, indispensabile per poter distinguere un cibo di qualità. Infatti a 2 donne su 3 è capitato, a volte o spesso, di 'bocciare' un prodotto dopo averne letto gli ingredienti o la tabella nutrizionale. Di queste in particolare il 38% è stata dissuasa dall'acquisto a causa dell'elevato contenuto di grassi o dalla presenza di grassi idrogenati, il 36% dalla presenza di conservanti, il 30% dai coloranti, il 10% dalla provenienza estera.

Un altro punto chiave è la mancanza di educazione alimentare, nonostante il buon livello di conoscenza del campione, 3 donne su 4 apprezzerebbero che si facesse ancora più informazione. La scuola diventa insieme alla stampa il secondo canale di informazione richiesto (entrambe al 25%) preceduto solo dalla televisione (68%).

Dalla ricerca sono emersi quattro diversi profili di donne e relativi stili alimentari: la "massaia"; la "giovane mamma", la "mamma di adolescenti", la "donna senza figli".

"L'alimentazione – afferma **Francesca Merzagora**, Presidente di O.N.Da – permette di assumere le sostanze indispensabili per il proprio metabolismo ed il mantenimento delle proprie funzioni vitali e può svolgere un ruolo altrettanto importante sia come fattore determinante la buona qualità della vita, sia come fattore di rischio per l'insorgenza di





numerose patologie. L'assunzione corretta di alimenti, sia nella quantità sia nella qualità, rappresenta uno strumento di prevenzione e tutela della propria salute. Sotto questo aspetto le donne svolgono un ruolo determinante in famiglia, perché punto di riferimento e artefici dello stile alimentare che caratterizza sé e i propri cari".

"La ricerca – spiega Elena Ripamonti, Managing Director Elma Research – ha messo in evidenza come le donne siano consapevoli che una alimentazione corretta è il punto cardine per la salute propria e dei propri cari, ma, allo stesso tempo, ne ha focalizzato gli impedimenti. A seconda della vita lavorativa e famigliare, emergono diversi profili e comportamenti mentre sono meno evidenti le differenze regionali. Gli sforzi crescono quanto più crescono le responsabilità alimentari nei confronti dei propri cari. Dalla ricerca infatti sono emersi quattro profili di donna: la 'massaia' (donna over 50 con famiglia, che prepara i pasti in casa, certa di offrire ai propri cari una alimentazione sana ed equilibrata), la 'giovane mamma' (che legge la lista degli ingredienti e solo secondariamente il prezzo, teme l'eccesso di grassi e calorie e cerca di scegliere per i propri figli alimenti più naturali e leggeri, le piacerebbe migliorare lo stile alimentare della famiglia), la 'mamma di adolescenti' (si sente soddisfatta del proprio stile alimentare. Se casalinga osserva in primo luogo il prezzo, poi la marca dell'azienda produttrice senza però leggere la lista degli ingredienti, non è generalmente interessata a cambiare la propria alimentazione. Se lavoratrice, invece, al prezzo antepone la lista degli ingredienti e l'attenzione alla marca che considera come elemento di qualità del prodotto, è per questo soddisfatta dalle proprie scelte), la 'donna senza figli' (lontana dal concetto di alimentazione funzionale alla salute se nubile, ma più responsabile se sposata, con più attenzione agli ingredienti, ai piccoli produttori, pur continuando a preferire il gusto alla leggerezza e alla digeribilità)".

"L'assunzione di alimenti – spiega il prof. **Michele Carruba**, professore di Farmacologia all'Università degli Studi di Milano e Presidente della Società Italiana dell'Obesità – nella quantità o qualità, influenza le nostre funzioni vitali e può essere uno dei fattori principali nella determinazione di stati patologici come il sovrappeso e l'obesità, l'ipertensione arteriosa, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, diabete tipo 2, osteoporosi, steatosi epatica (fegato grasso) e alcune forme di tumori. E', quindi, importante leggere sempre le etichette per verificarne i contenuti privilegiando gli ingredienti leggeri e di qualità, non fritti e poco elaborati. Un altro punto focale della ricerca – continua **Carruba** – è che le donne chiedono una maggiore partecipazione all'educazione alimentare da parte della scuola. È assolutamente vero. Le Istituzioni devono adeguarsi con iniziative dedicate. A Milano, per esempio, con Milano Ristorazione, abbiamo ideato menù equilibrati e gustosi per i pasti nelle scuole, trasformando la refezione in un momento educativo. Nelle scuole materne è in atto il progetto 'Più frutta, più verdura' che educa i bimbi a coltivare l'orto scolastico abituandoli a 'conoscere' carote, zucchine o mele". E il polpettone, tanto caro alle generazioni di una volta, va definitivamente in pensione.

Antonella Paternò Rana, Responsabile Coordinamento Comunicazione del Pastificio Rana, aggiunge: "Da sempre l'attenzione alla donna è nel DNA del Pastificio Rana. Sono le donne che hanno accompagnato la nascita dell'azienda fin dalle sue origini come





laboratorio artigianale. Ed è soprattutto la sensibilità verso il ruolo assunto dalla donna negli anni '60, quando è nato il Pastificio, che ha portato Giovanni Rana a immaginare un prodotto che risolvesse i problemi delle donne impegnate a lavorare fuori casa, consentendo loro di offrire in famiglia un alimento ricco di sapori, contenuti e tradizioni familiari. Per il Pastificio Rana, dunque, è stato naturale affiancare O.N.Da, punto di osservazione privilegiato per comprendere a fondo come si evolve nella donna moderna il concetto di sana alimentazione. E come donna e madre, oltre che parte del Pastificio Rana, non posso che ritrovarmi nell'istantanea emersa dalla ricerca".

"La relazione tra alimentazione e stato di salute – dice **Giampaolo Landi di Chiavenna**, Assessore alla Salute, Comune di Milano – è riconosciuta fin dalla preistoria dall'uomo. Oggi si sa che modificare il regime alimentare è una delle strategie preventive più efficaci e che corretti stili di vita permettono di combattere obesità e malattie. L'alimentazione insomma ha un ruolo molto importante nel controllo della propria salute. I disturbi alimentari sono in aumento e per contrastarli abbiamo iniziato dai più piccoli. Così, in collaborazione con Milano Ristorazione, abbiamo realizzato progetti che hanno come scopo la promozione e la diffusione di stili di alimentazione corretti nella popolazione in età scolare. L'erogazione di pasti equilibrati a scuola mira a diffondere tra i più giovani principi e abitudini alimentari che nel tempo si consolidano in abitudini e stili di vita salutari, prima forma di prevenzione di molte patologie".

Per ulteriori informazioni

## **Ufficio Stampa ONDa**

Carlo Buffoli Tel. 349.6355598

E-mail: carlo.buffoli@cb-com.it

## **MS&L Italia**

Ufficio stampa Pastificio Rana Emanuela Locci — Valentina Ottobrini

Tel.: 0039 02 77336.248-252

E-mail: emanuela.locci@mslworldwide.com valentina.ottobrini@malsworldwide.com