# Indagine sulla percezione dei disturbi alimentari nei giovani toscani

***A cura di:***

***Alessandro Gandolfo e Vincenzo Freni***

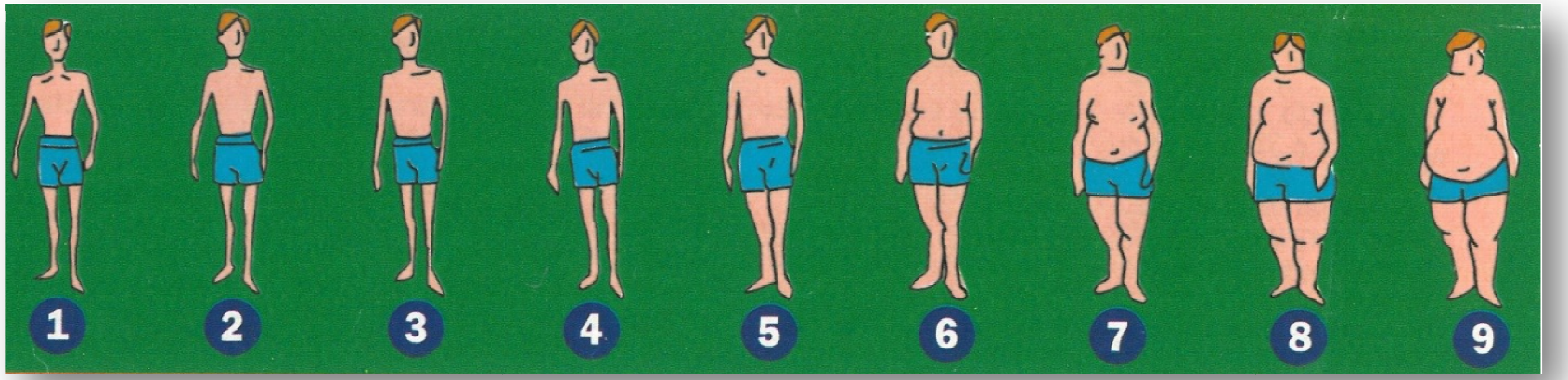
**Redemption**: 981 questionari auto-compilati di cui 428 interamente compilati e validati e 553 solo parzialmente compilati.

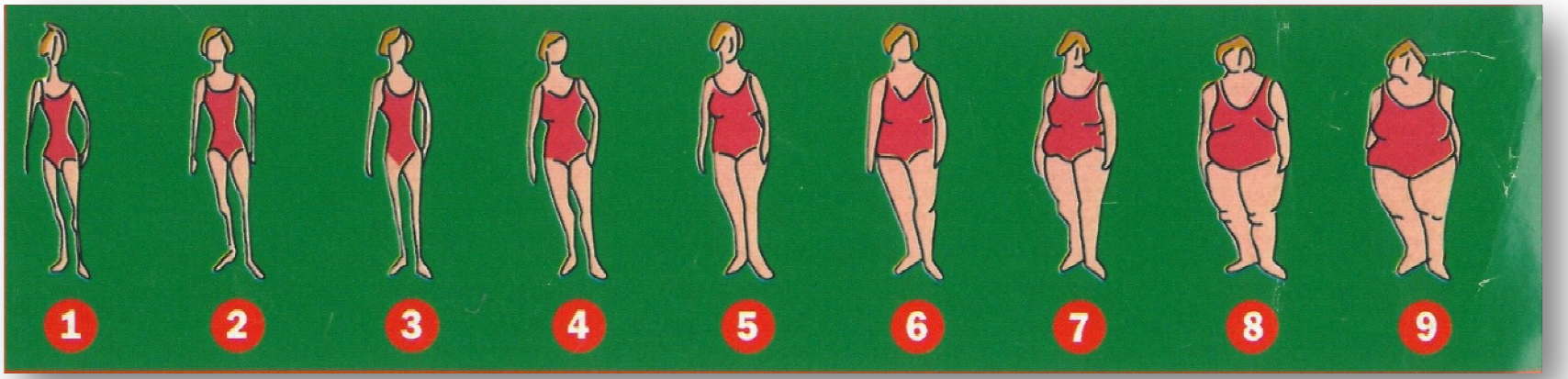
**Ricerca su**: giovani residenti nella regione Toscana, uomini e donne nella fascia d'età 15-28.

**Conformità agli standard:** Il presente studio è conforme alle norme del codice **ESOMAR** (The Global Insights Community) e **MRS** (Marketing Research Society).

Privacy. Le informazioni ed i dati sono stati raccolti nel rispetto del nuovo Regolamento generale sulla protezione dei dati (GDPR) 679/16, entrato in vigore il 25 maggio 2018.

# La scala visiva utilizzata per la misurazione della soddisfazione per il proprio corpo associata all'informazione oggettiva (peso, età, genere e calcolo della IMC)



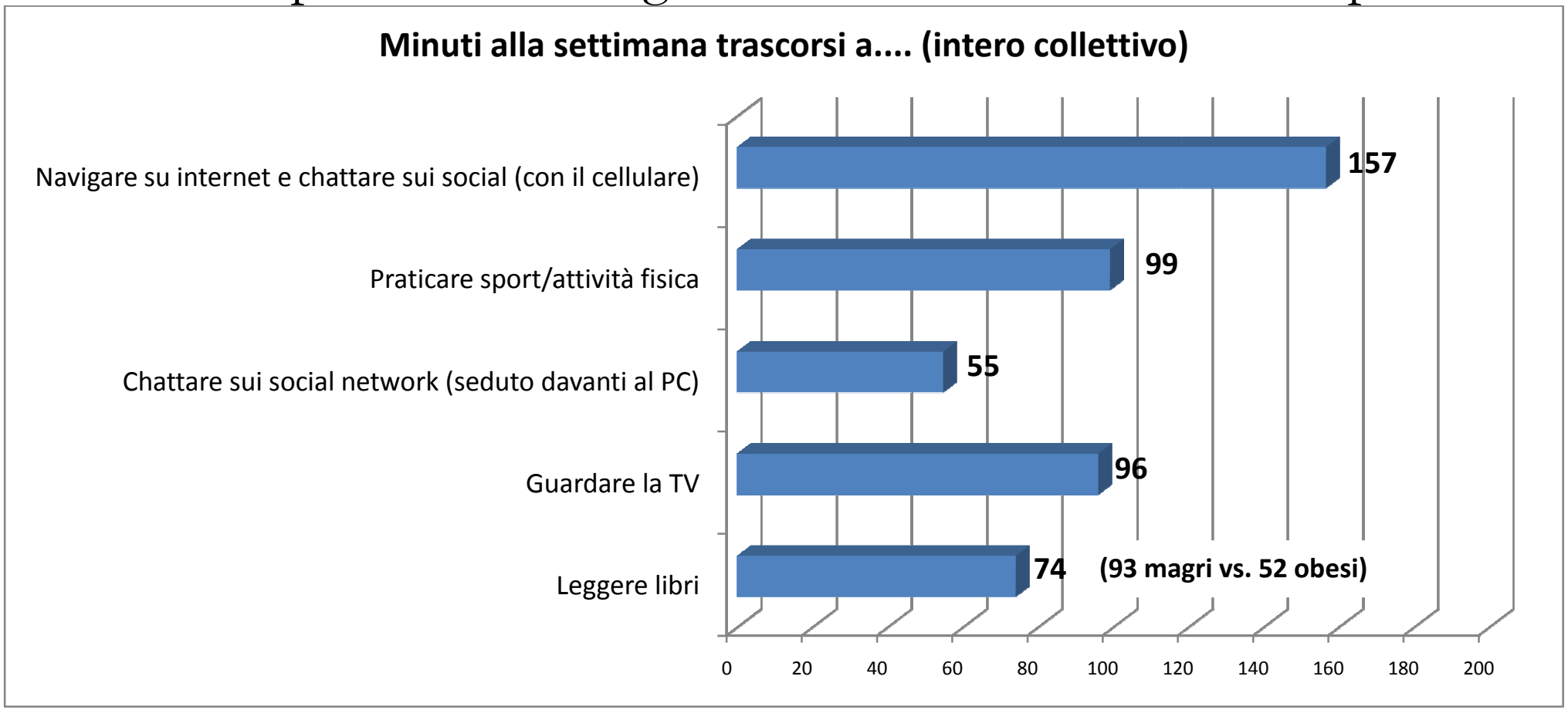



# Percezione corporea e autostima - Soddisfazione per la forma del proprio corpo

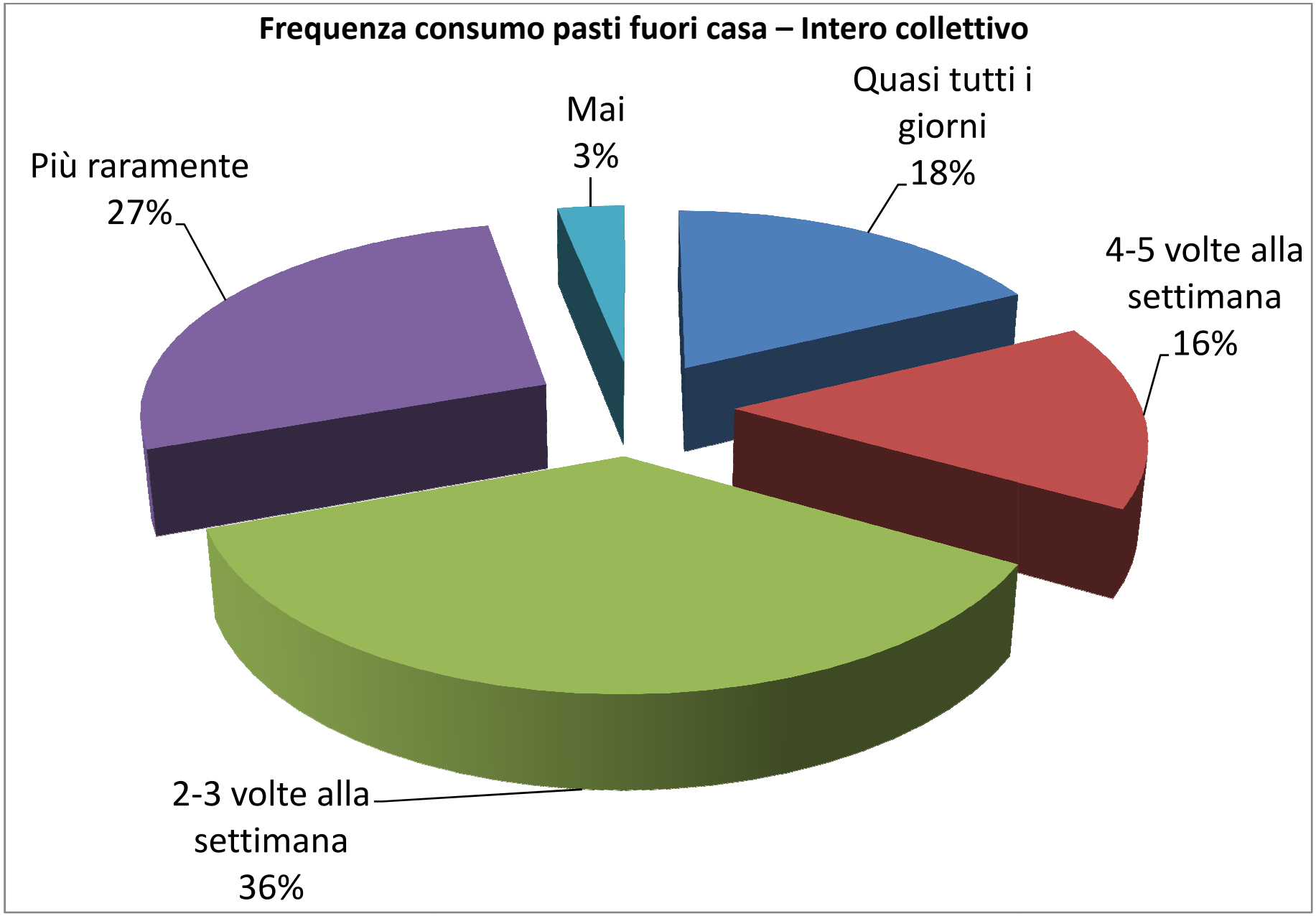
I dati mettono in evidenza la tendenziale insoddisfazione espressa dai giovani intervistati per la forma del proprio corpo, con una differenza significativa tra gli uomini (56% di insoddisfatti) e le donne (60% di insoddisfatte). Tale elevato livello di insoddisfazione riguarda anche le normolinee, le quali, anche in seguito alla pressione mediatica esercitata dal settore della moda che tendenzialmente promuove stereotipi di forma fisica orientati alla magrezza, sono indotte ad aspirare ad una figura corporea più esile dell'attuale.

# Gioventù mobile! Uno schermo per amico ovvero come impiego il mio tempo libero

Tra le varie attività esercitate dagli intervistati nel tempo libero, si evidenzia una correlazione negativa tra obesità e attività sportiva e una correlazione positiva tra navigazione su Internet e massa corporea.



# Consumo di pasti fuori casa



# Fumo dunque sono - Propensione al fumo

Gli individui sovrappeso e obesi, fumano un numero di sigarette sensibilmente maggiore rispetto alla media del collettivo investigato. Si evidenzia, pertanto, una associazione tra forme di dipendenza: dipendenza dal tabacco e dipendenza dal cibo.

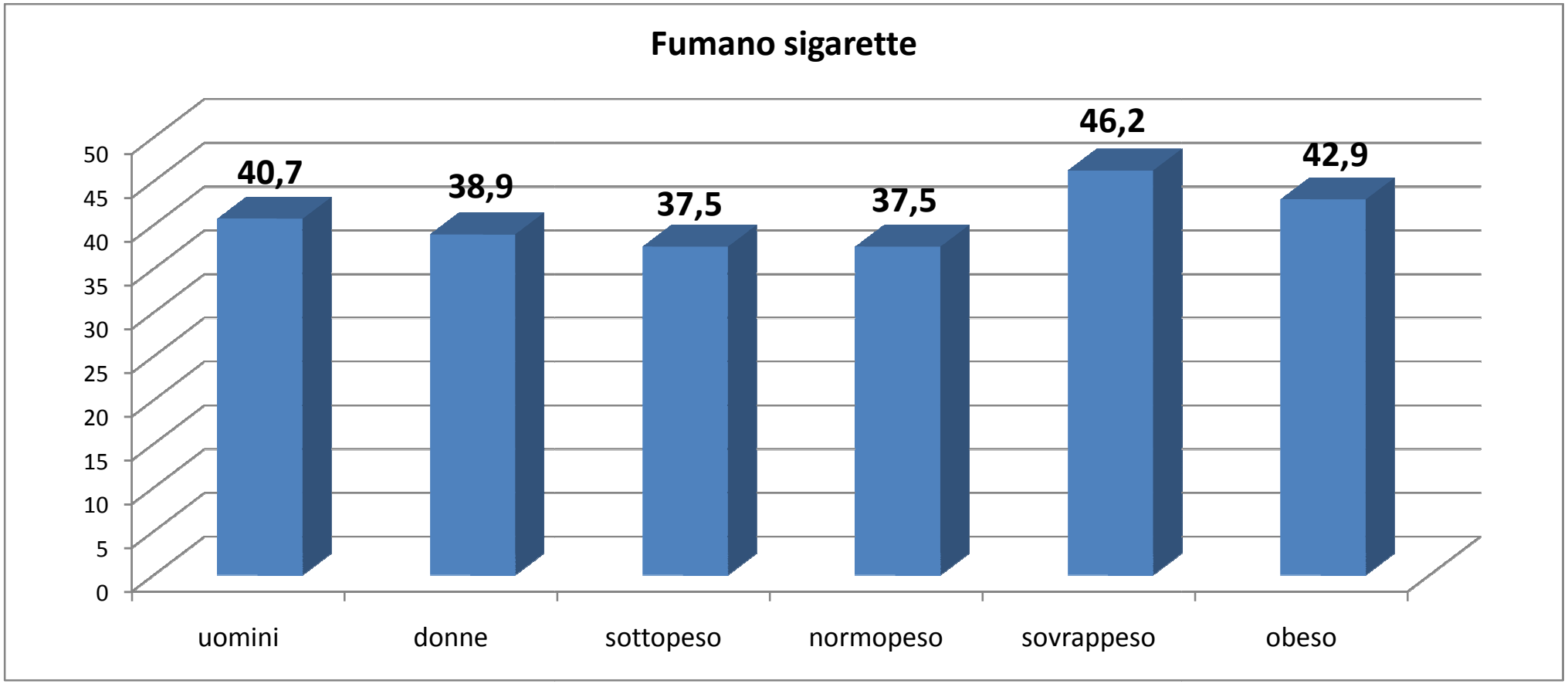
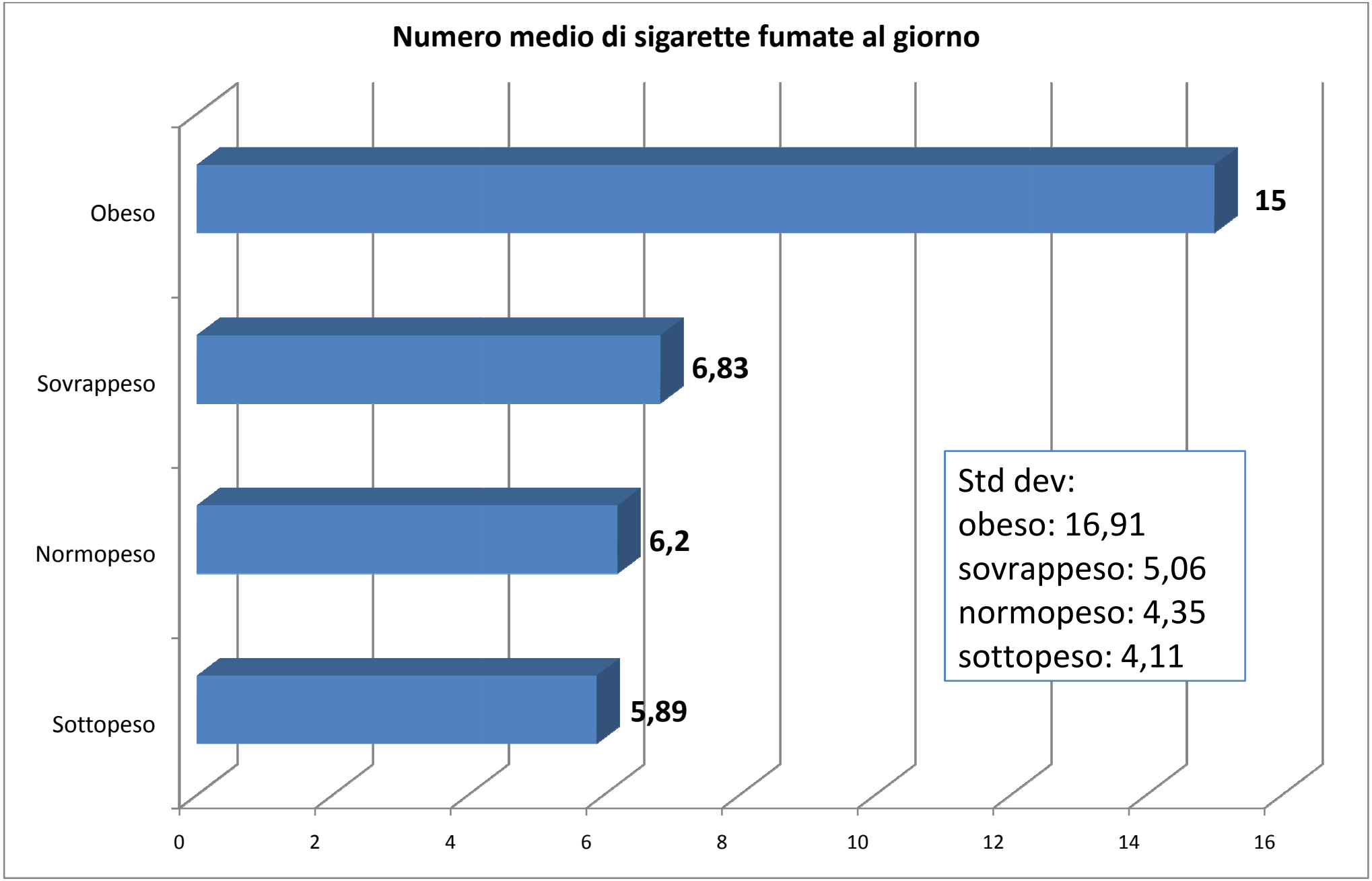
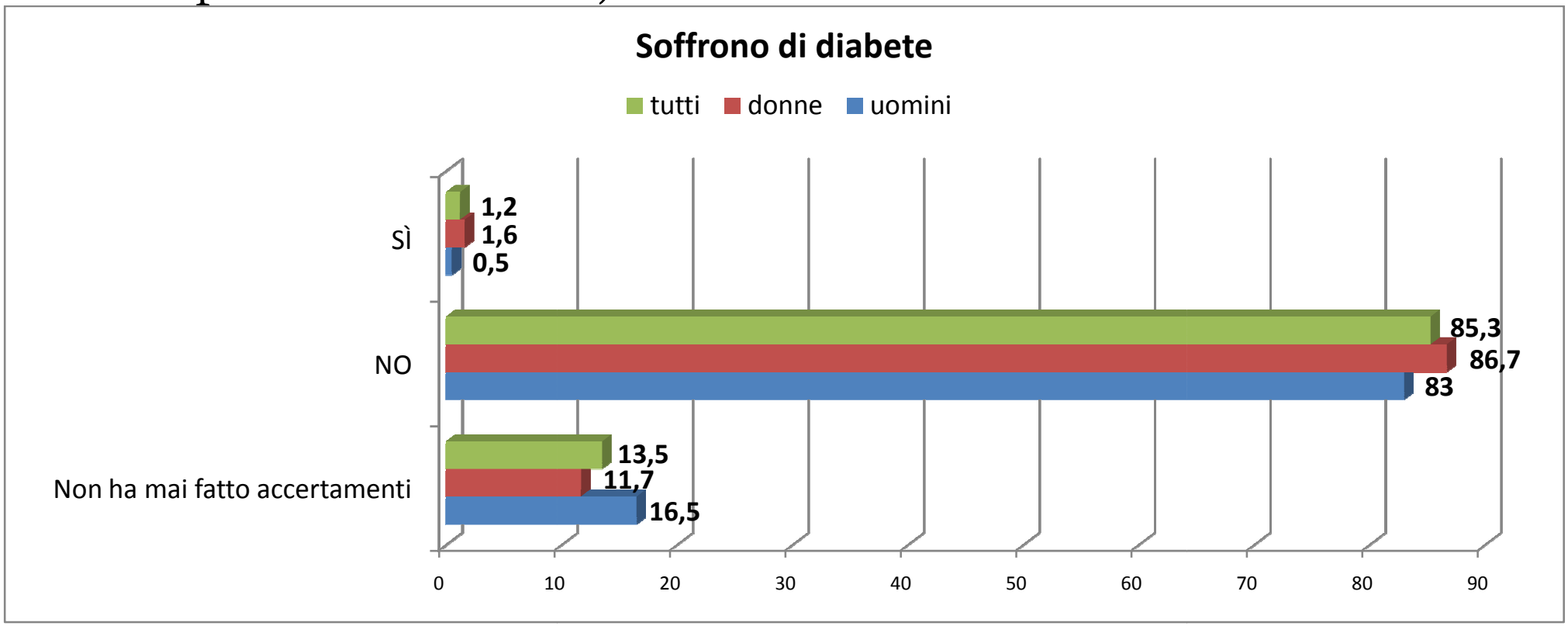


Figura 1

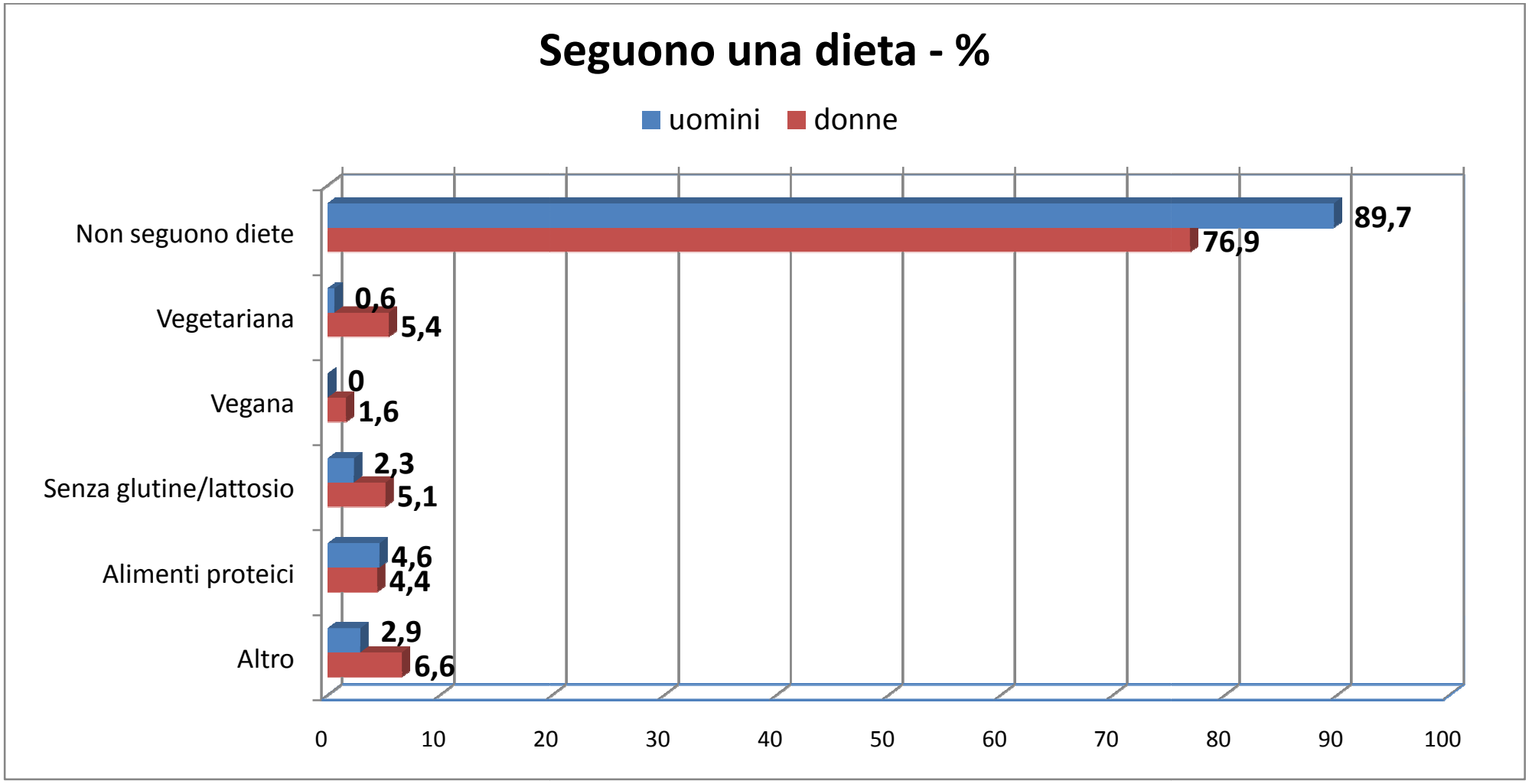

Numero medio di sigarette fumate al giorno
Obeso
Sovrappeso
Normopeso
Sottopeso
15
6,83
6,2
5,89
Std dev:
obeso: 16,91
sovrappeso: 5,06
normopeso: 4,35
sottopeso: 4,11
0
2
4
6
8
10
12
14
16

# Dieta e zuccheri -Familiarità al diabete

la presenza di diabetici nel collettivo investigato è pari all'1,2%, tuttavia è presente una quota rilevante (13,5%) di intervistati che dichiara di non essersi mai sottoposta ad accertamenti specifici per tale patologia, nonostante la presenza di una quota significativa (12,0%) di soggetti di cui almeno uno dei genitori è diabetico (come è noto, la patologia ha una componente ereditaria).

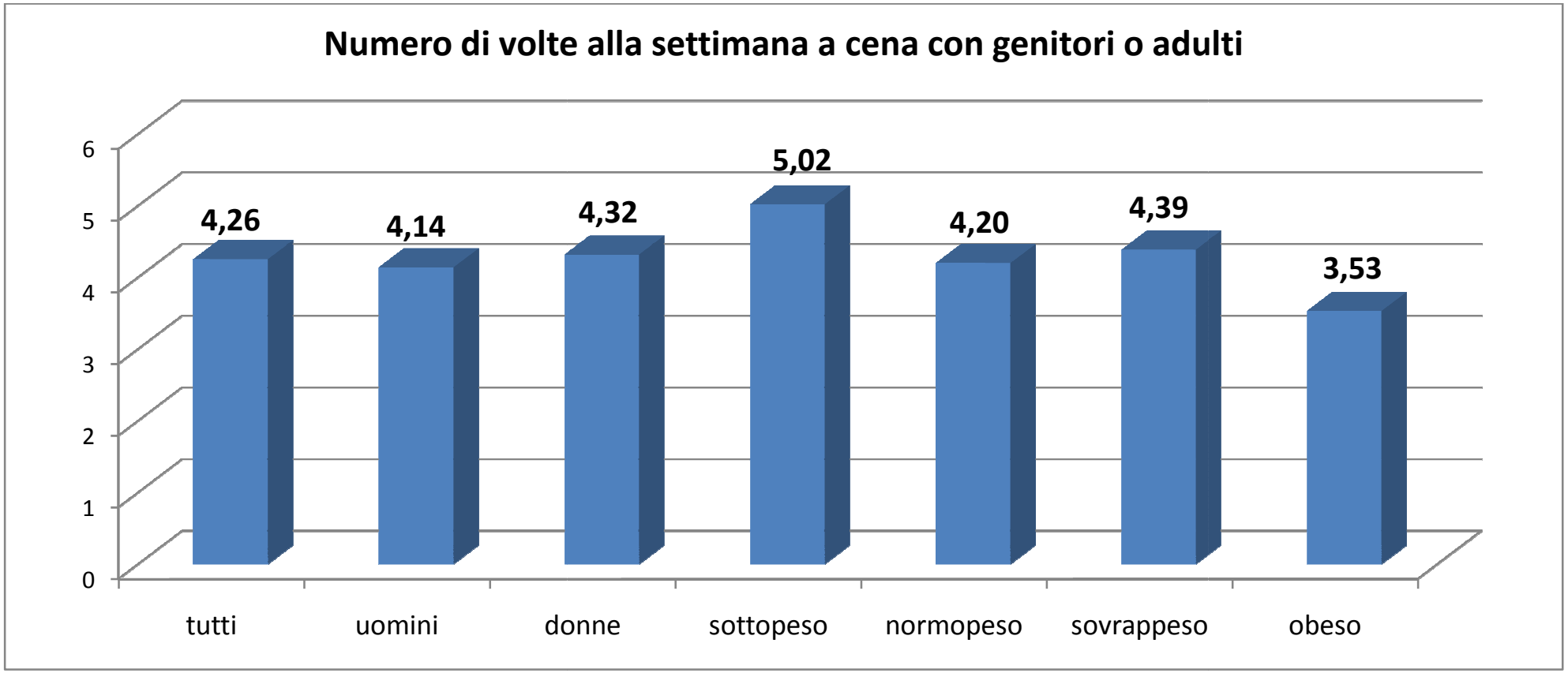


# Si passa di dieta in dieta senza riuscire a dimagrire



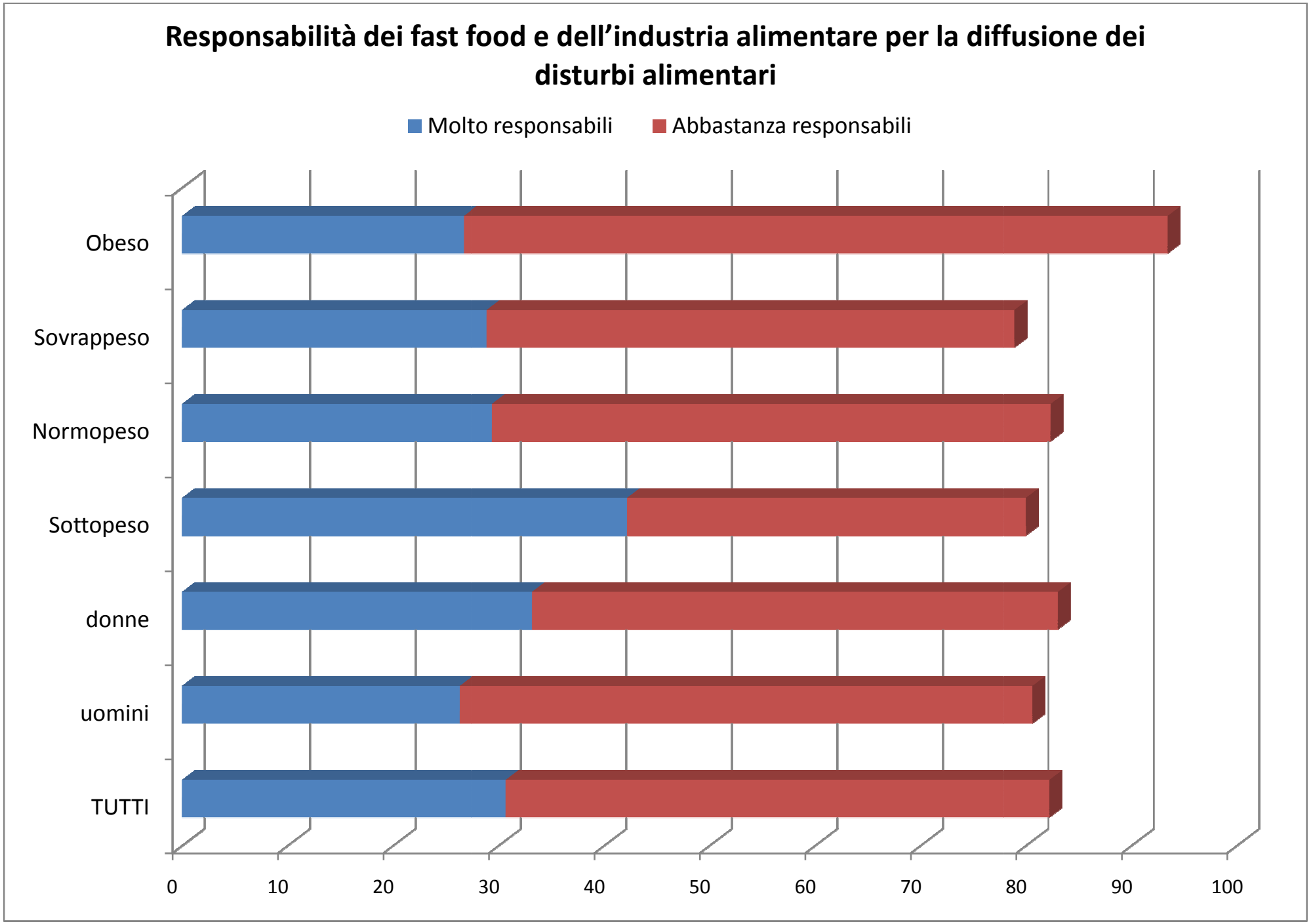
# Casa dolce casa - *Ragazzi a tavola, è pronto!*

Dalle indicazioni raccolte, risulta come anche in Toscana si va perdendo gradatamente la consuetudine di "stare a tavola in famiglia" che ha un senso sia per il rispetto della salutare tradizione alimentare, sia per evitare abitudini e comportamenti dannosi a tavola.



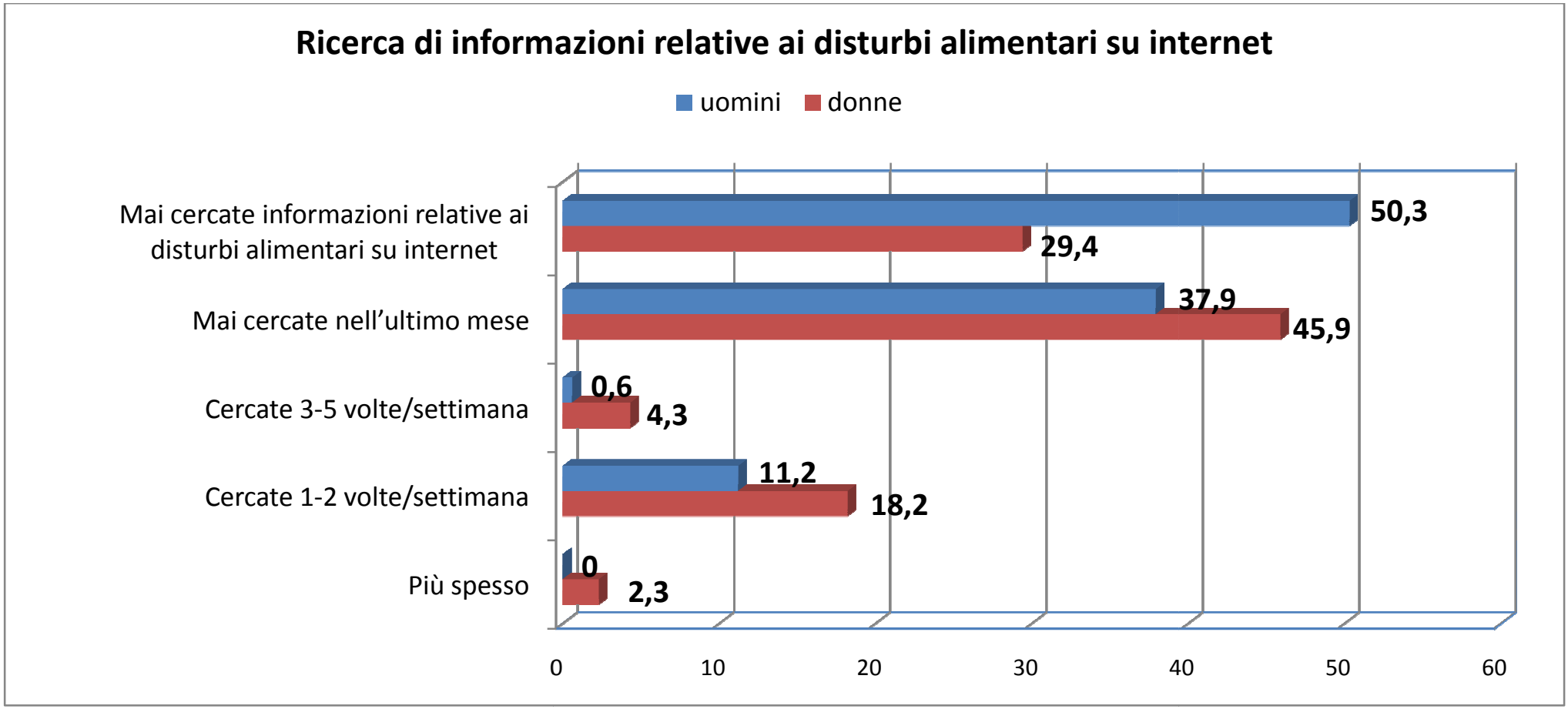
# Non è tutta colpa mia - Responsabilità dei *fast food* e dell'industria alimentare

Oltre l'80% (82,2%) degli intervistati ritiene "responsabili" i *fast food* e, in generale, le industrie alimentari della diffusione dei disturbi alimentari. La stessa industria che offre cibi "manipolati" e dannosi dal punto di vista nutrizionale, propone contestualmente cibi in un'ottica di dimagrimento contraddistinti dal "senza" (senza zuccheri aggiunti, senza grassi, senza conservanti, ecc.).

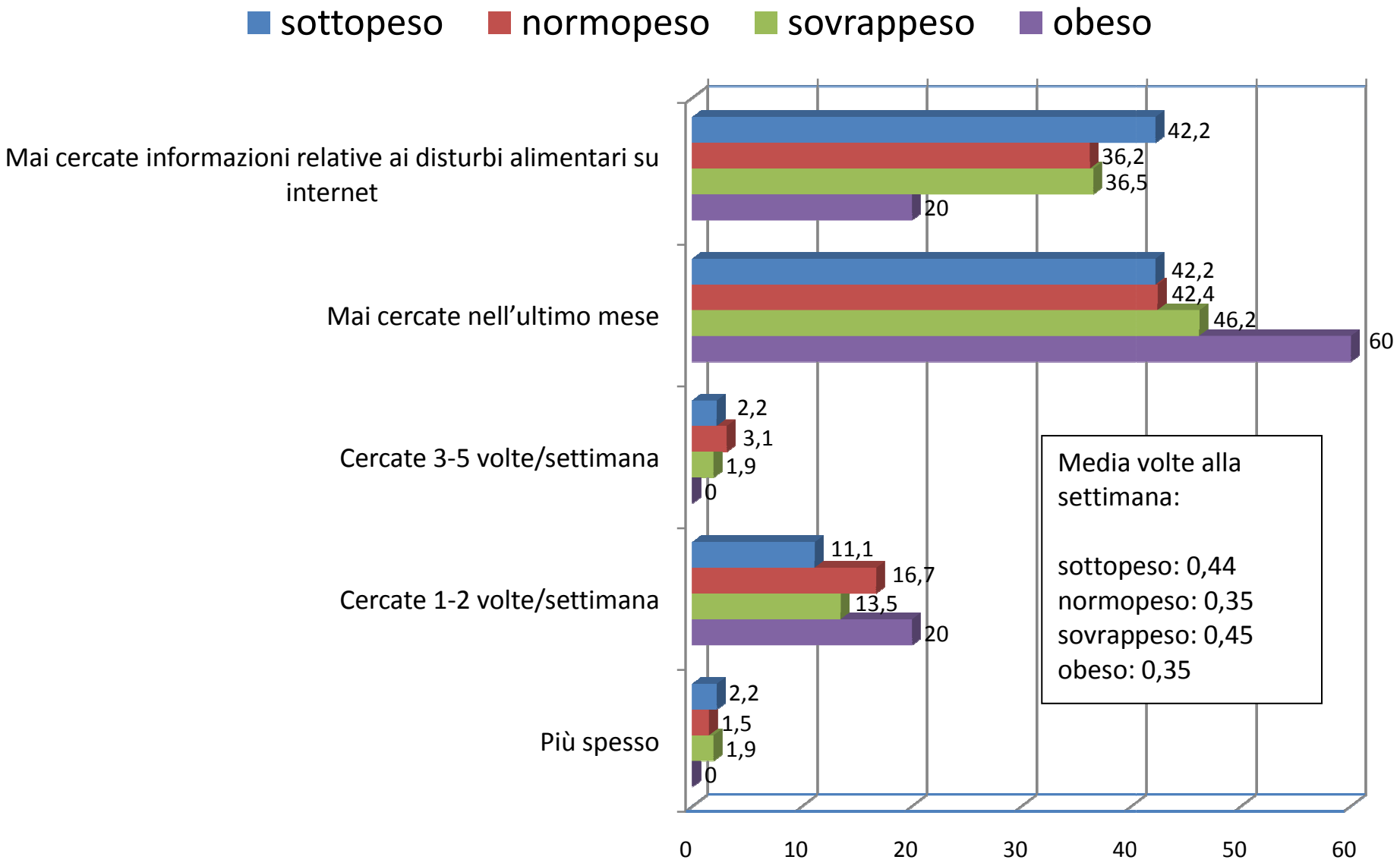

Responsabilità dei fast food e dell'industria alimentare per la diffusione dei disturbi alimentari
Molto responsabili
Abbastanza responsabili
Obeso
Sovrappeso
Normopeso
Sottopeso
donne
uomini
TUTTI
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100

# Voglio informarmi - La ricerca di informazioni sui disturbi alimentari su Internet

Le donne sono particolarmente assidue nella ricerca di informazioni. Frequentano e lì trovano blog di *influencer* e comunque informazioni create dall'industria o da fonti parascientifiche.



# Ricerca di informazioni relative ai disturbi alimentari su internet e IMC



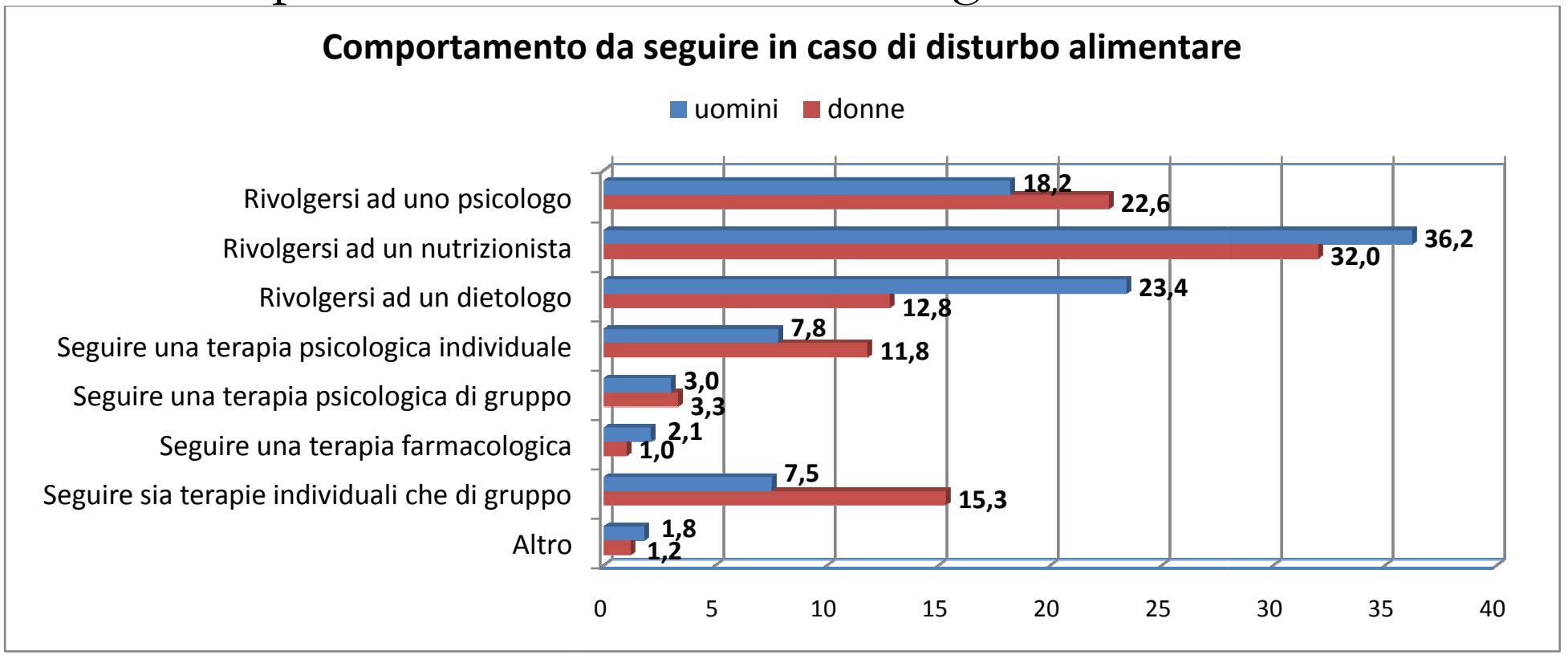
# Auto-coscienza (consapevolezza) di avere un disturbo alimentare

Il 12% dichiara di soffrire di un disturbo alimentare (14% delle intervistate, rispetto al 9% degli uomini).

È interessante osservare che considerando esclusivamente i valori dell'IMC, tra gli uomini che dichiarano di "non avere" un disturbo alimentare, in realtà ben il 70% ne risulta affetto.

# Comportamento da seguire in caso di disturbi alimentari

La figura di riferimento più importante a cui rivolgersi in caso di disturbi alimentari è il nutrizionista (33,5% delle risposte), seguita dallo psicologo (21,0%) e dal dietologo (16,6%).
No alle terapie esclusivamente farmacologiche.

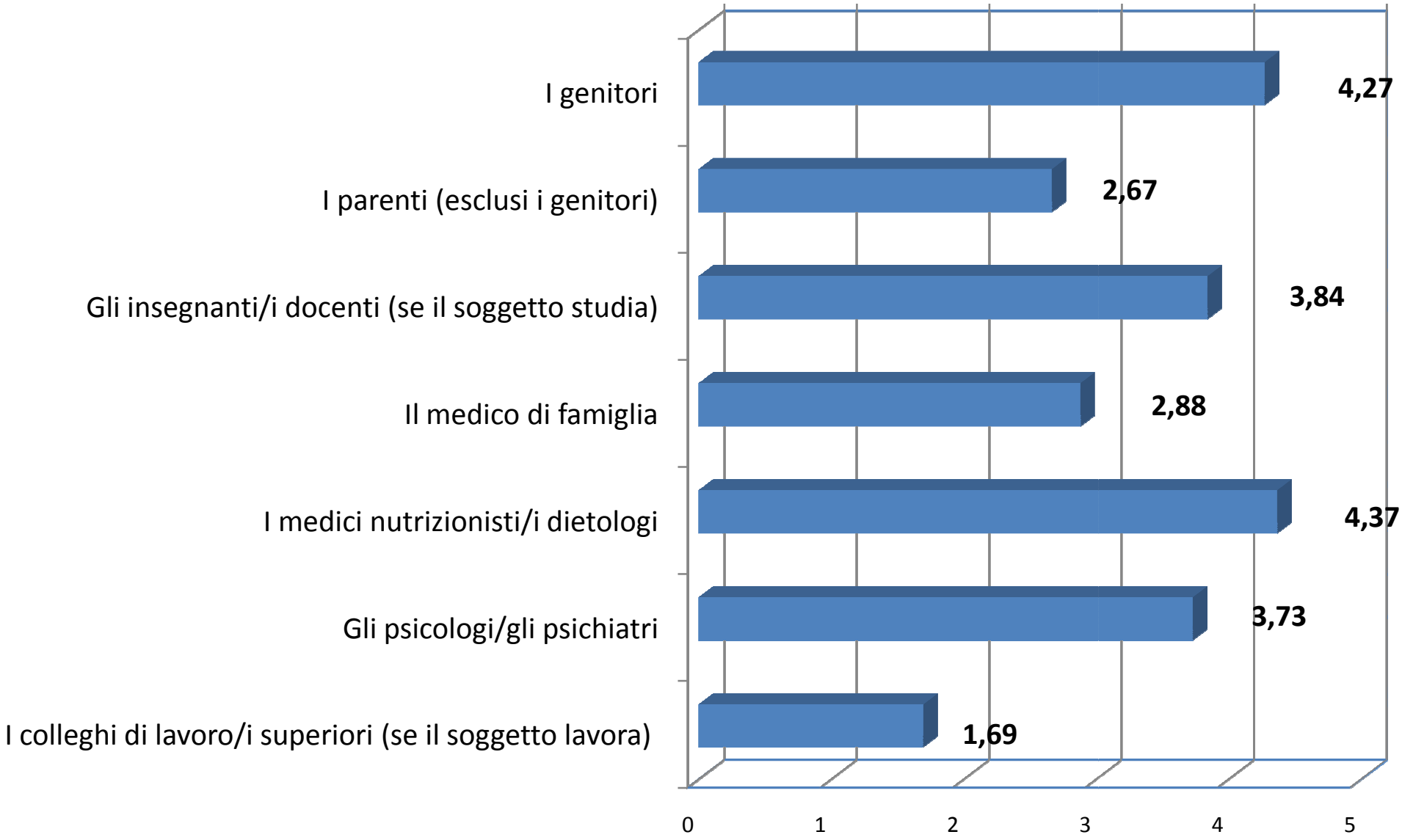


# Da dove può provenire l'aiuto più efficace in caso di problemi alimentari (a chi chiedere aiuto)

Considerando le risposte fornite dall'intero collettivo, risulta che gli intervistati di fronte a questo genere di problemi, in prima battuta si rivolgerebbero a medici specialisti (nutrizionisti e dietologi).

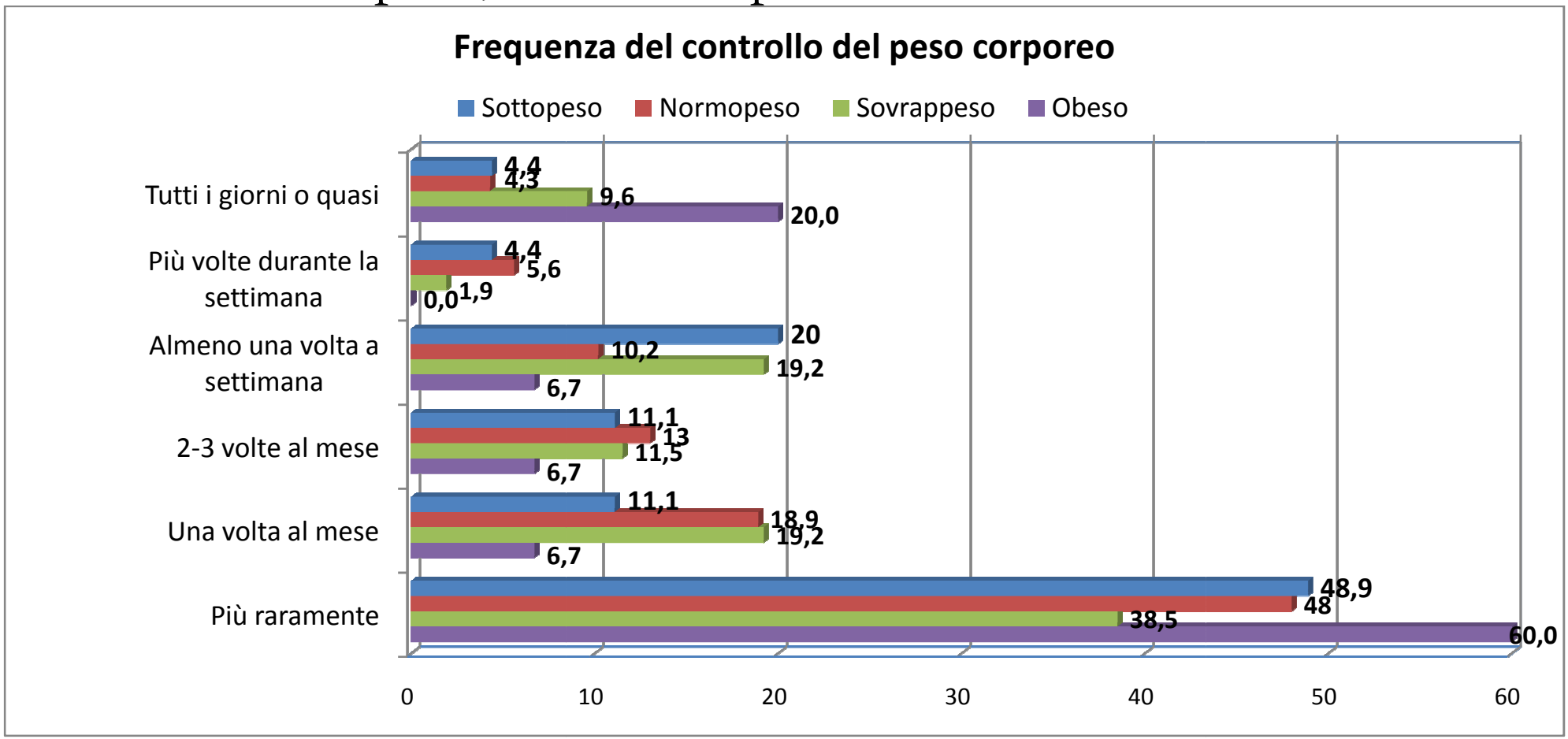
Emerge la consapevolezza nei giovani della complessità del problema dei disturbi alimentare e della sua duplice "natura": fisiologico/organica (da cui l'intenzione di rivolgersi a specialisti), ma anche psicologico/affettiva (da cui l'intenzione di chiedere aiuto ai genitori).

## Figure di riferimento che potrebbero essere d'aiuto in caso di disturbo alimentare (Intero collettivo)



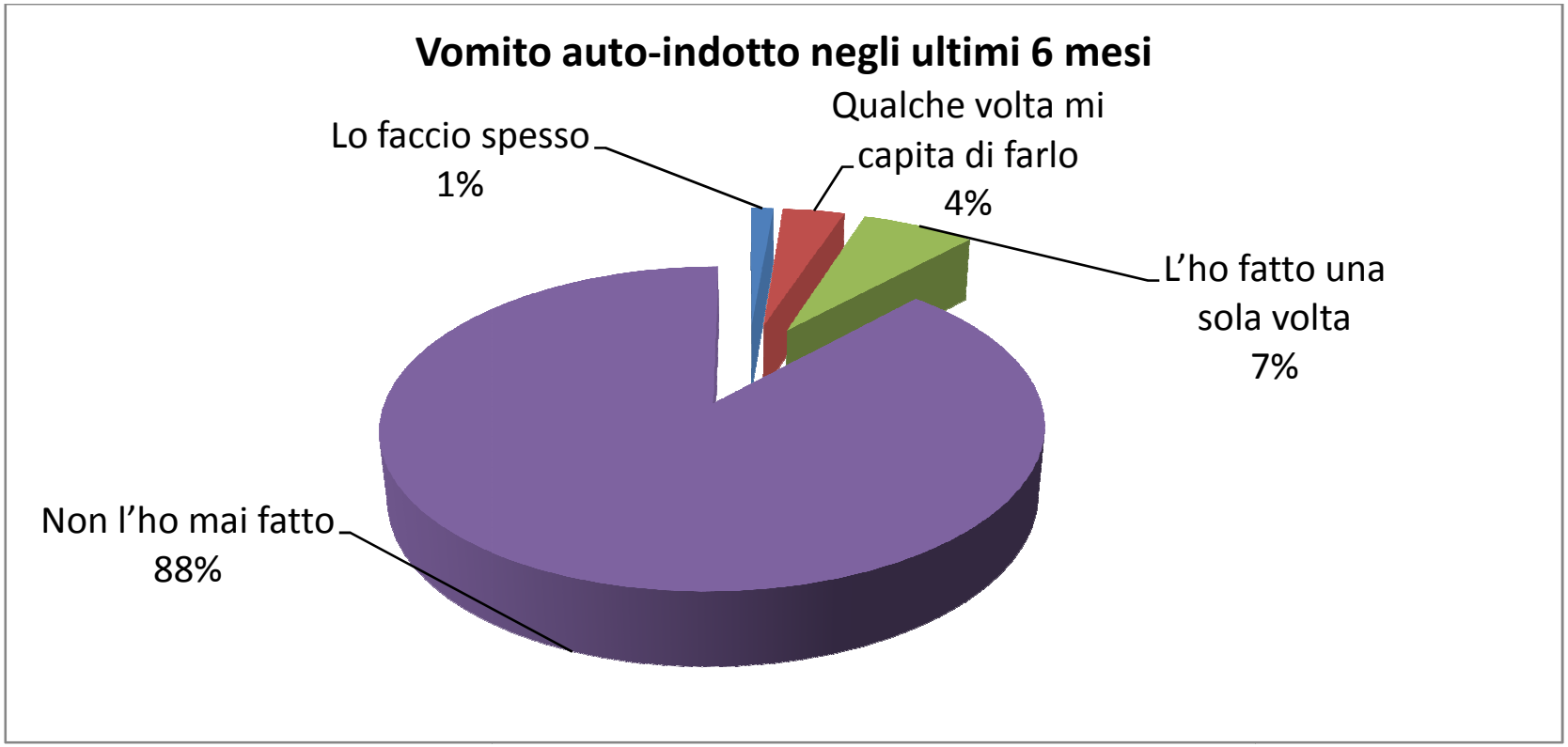
# Frequenza del controllo del peso corporeo

Il comportamento compulsivo che spinge un soggetto, soprattutto giovane, a pesarsi troppo spesso può essere indice di disagio.
Anche il comportamento opposto, che consiste nell'evitare la misurazione del peso, non è una pratica corretta.



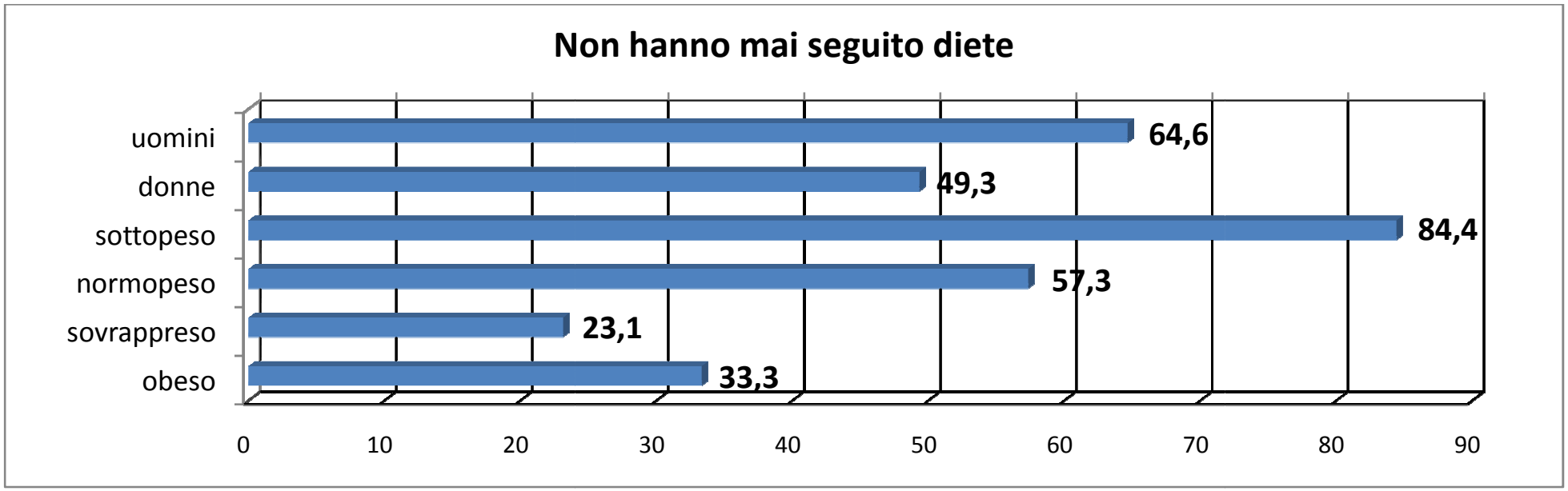
# Amo il cibo, anzi lo odio - Vomito indotto

Nel collettivo investigato quasi il 12% (11,8%) dei soggetti intervistati ha avuto esperienza in questo senso (con delle differenze tra i generi: il 9,3% dei ragazzi lo ha fatto almeno una volta, contro il 13,1% delle ragazze). Questo fenomeno assume un rilievo particolare per le ragazze: il 4,0% di loro, infatti, dichiara di seguire questo comportamento "con una certa regolarità" e addirittura il 2,1% dichiara di farlo spesso.



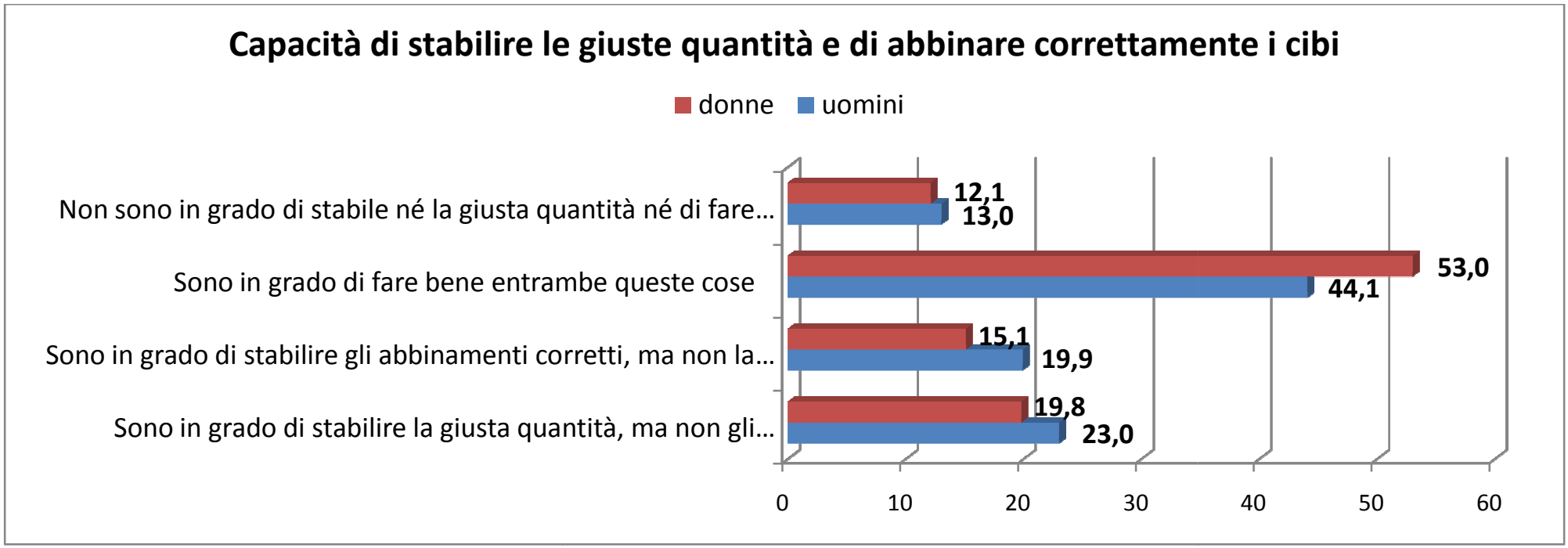
# Basta, mi metto a dieta - Capacità di seguire una dieta nel tempo

Per circa la metà dei nostri intervistati il ricorso alla dieta appare una specie di ossessione per mantenere il peso ideale. Non sempre riescono però a seguire la dieta per più di 2-3 settimane. Sono i soggetti in moderato sovrappeso quelli che si impegnano maggiormente nel controllo perché hanno maggiori possibilità di ritornare con relativa rapidità alla loro forma fisica desiderata

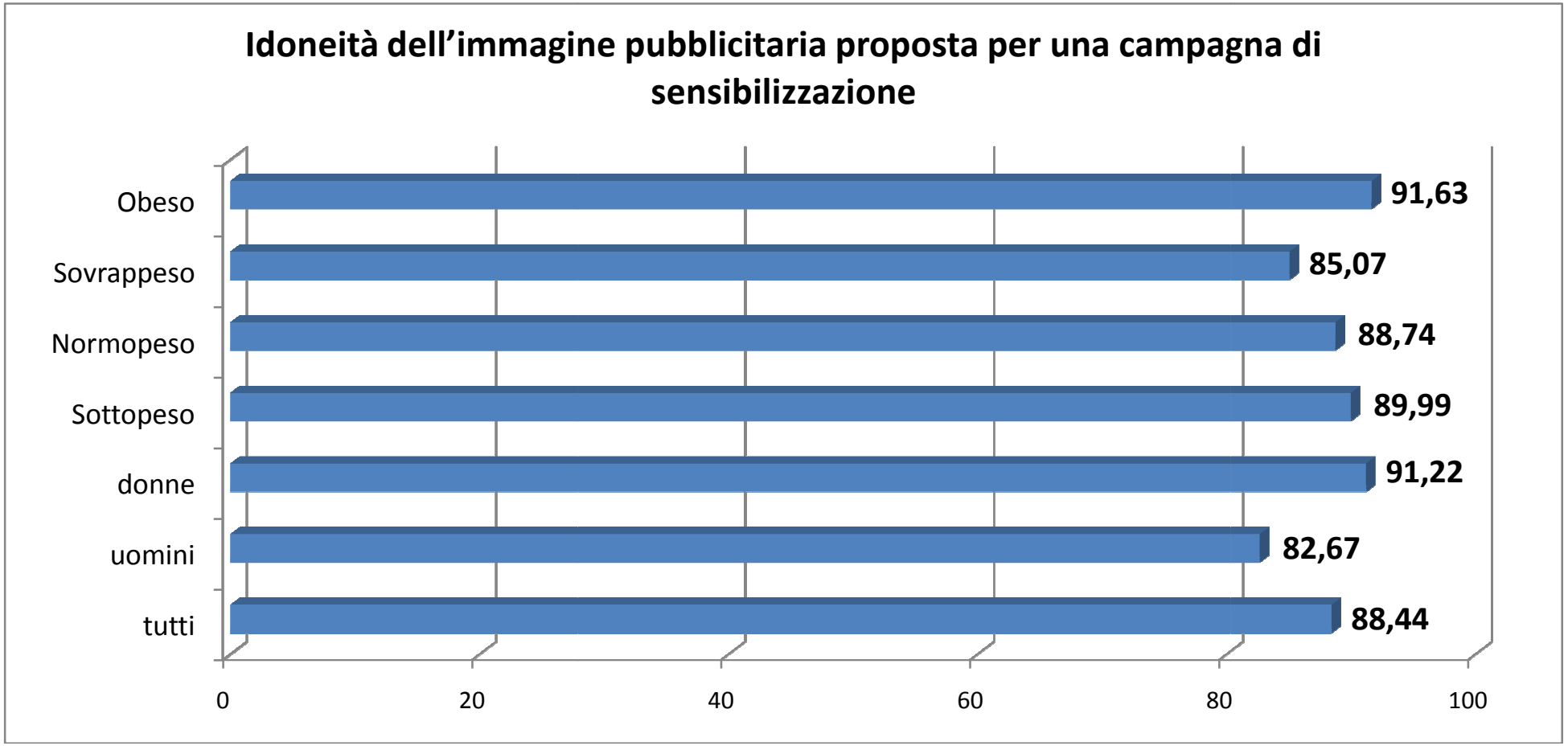


# Capacità di stabilire le quantità e gli abbinamenti di cibo

È interessante osservare che mentre i soggetti sottopeso ammettono di incontrare difficoltà nello stabilire il corretto abbinamento (non le quantità) i soggetti sovrappeso e gli obesi ammettono difficoltà sia per quanto riguarda la determinazione della quantità sia degli abbinamenti dei cibi.



# Informare per contrastare, usando gli stessi mezzi dell'industria alimentare - Idoneità di impiego di un'immagine proposta per una campagna di sensibilizzazione



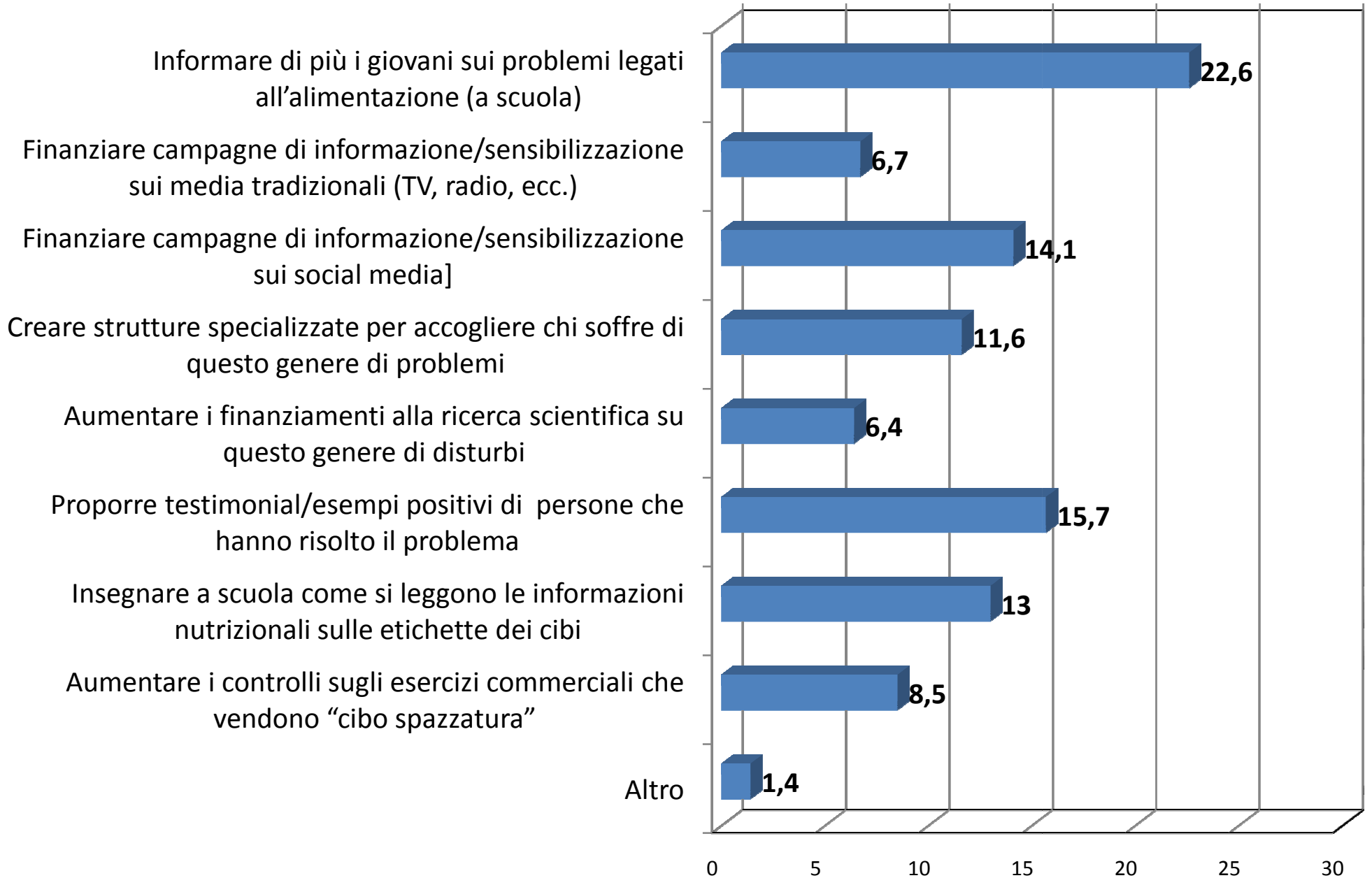
LA BELLEZZA INIZIA
DALLA TUA TESTA,
NON DAL TUO
SPECCHIO

# Educare al vivere e mangiare bene, un compito per le istituzioni - Cosa dovrebbero fare le istituzioni secondo gli intervistati

Le istituzioni si dovrebbero impegnare maggiormente nell'informare i giovani sulle tematiche legate all'alimentazione, sia presso la scuola sia attraverso i media tradizionali e, soprattutto, i social media.

Secondo gli intervistati, la scuola dovrebbe insegnare come si leggono ed interpretano le informazioni nutrizionali presenti sulle etichette dei cibi confezionati e, in particolare, proporre testimonial di persone che hanno risolto il problema dell'alimentazione.

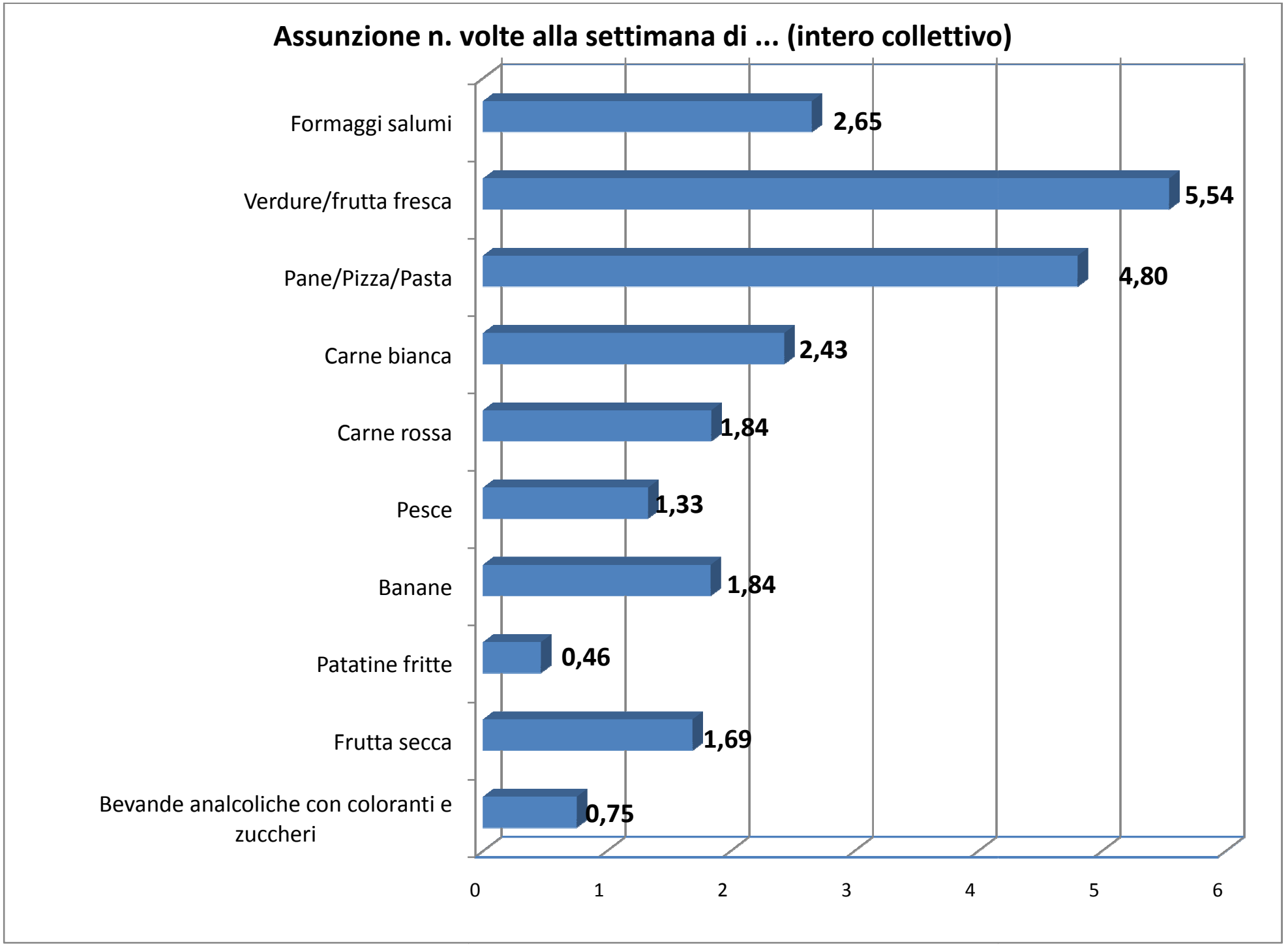
## Cosa dovrebbero fare le Istituzioni?

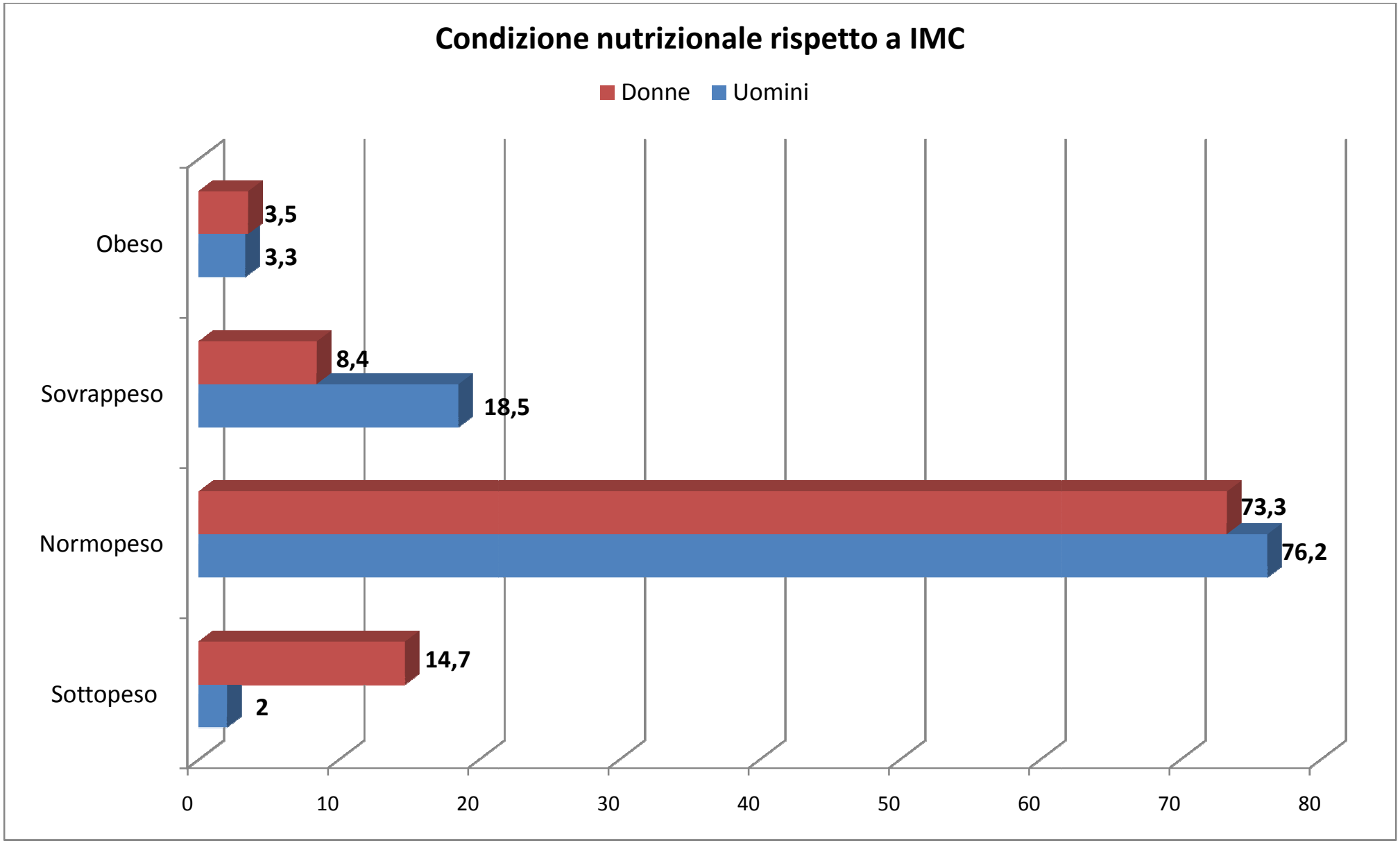


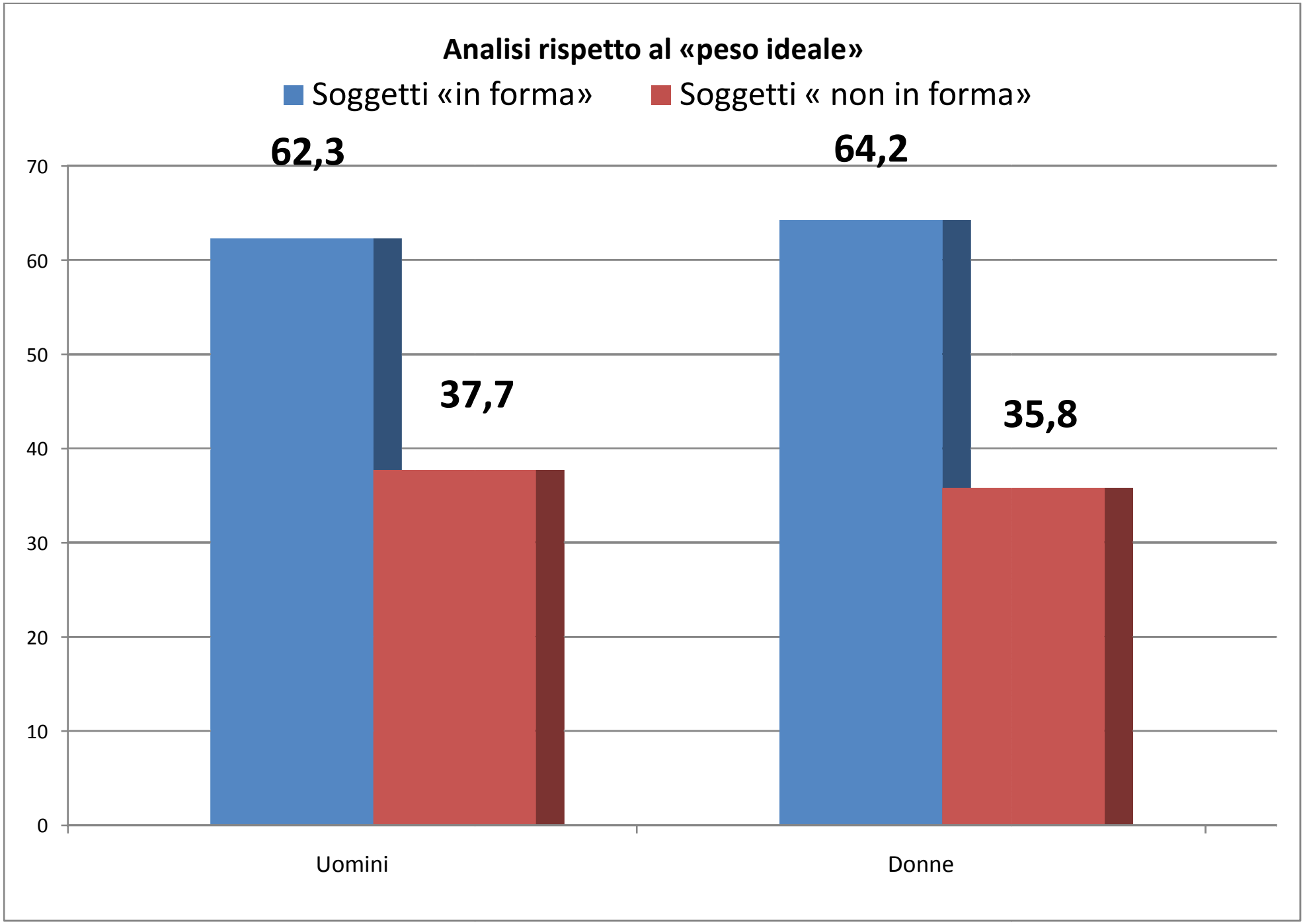
# Poca verdura e frutta, troppe proteine di origine animale

Differenze significative emergono in materia di assunzione dei cibi da parte degli uomini rispetto alle donne, e tra i diversi sottogruppi. Le donne sono molto più attente nel cercare di equilibrare la composizione dei pasti settimanali, sempre nell'ottica di osservare una dieta. In linea generale alcuni alimenti non sono presenti a sufficienza. Verdure e frutta fresca figurano nei piatti degli uomini 5 volte la settimana contro i quasi 6 giorni delle donne. Vengono consumati troppi cibi di origine animale quando si dovrebbe dare la preferenza ai cibi di origine vegetale.

Più di una volta al giorno nella dieta del nostro campione figurano proteine animali (formaggi e salumi + carne rossa + carne bianca + pesce) quando la dieta mediterranea prevede una porzione di carne alla settimana.


Assunzione n. volte alla settimana di ... (intero collettivo)
Formaggi salumi
2,65
Verdure/frutta fresca
5,54
Pane/Pizza/Pasta
4,80
Carne bianca
2,43
Carne rossa
1,84
Pesce
1,33
Banane
1,84
Patatine fritte
0,46
Frutta secca
1,69
Bevande analcoliche con coloranti e zuccheri
0,75
0
1
2
3
4
5
6


Condizione nutrizionale rispetto a IMC
Donne
Uomini
Obeso
Sovrappeso
Normopeso
Sottopeso
3,5
3,3
8,4
18,5
73,3
76,2
14,7
2
0
10
20
30
40
50
60
70
80


Analisi rispetto al «peso ideale»
Soggetti «in forma»
Soggetti « non in forma»
62,3
37,7
64,2
35,8
70
60
50
40
30
20
10
0
Uomini
Donne

# Alcune considerazioni su cui vale la pena riflettere

- **COMUNICAZIONE COMMERCIALE VS. COMUNICAZIONE SOCIALE**

  L'influenza dell'industria del cibo, del tabacco e della moda è di gran lunga superiore all'impatto dell'informazione diffusa dalle istituzioni sanitarie e da tutti coloro impegnati nella salute pubblica.

- **SEDUZIONE DEL FOOD DESIGN**

Il product design applicato dall'industria ai cibi confezionati e l'utilizzo intenso di zuccheri e dolcificanti, oltre che grassi, rendono ultra-appetitosi gli alimenti "pronti da consumare".

- **ESTREMO APPETIZING-APPEAL**

  Sfruttando le debolezze psicologiche e di gusto, ormai irrimediabilmente alterato, dei consumatori, il cibo sembra creare una forte dipendenza analoga a quella indotta dalle sostanze stupefacenti.

- **LETALE MA LEGALE**

La comunicazione market oriented aumenta l'esposizione ai cibi spazzatura, oggi ancora più pericolosa proprio perché ormai una quota importante di giovani troppo frequentemente consuma pasti fuori casa, fuma, conduce una vita sedentaria ed è esposta ad una informazione online incontrollata e "dopata" da molteplici interessi economici.

- **JUNK FOOD & BIG PHARMA**

Da un lato l'industria del cibo mette letteralmente i consumatori "all'ingrasso" (e quindi li spinge ad assumere comportamenti contrastanti, a volte di rifiuto del cibo, anoressia, a volte di assunzione compulsiva, bulimia) e nel contempo l'industria del farmaco, connessa sinergicamente a quella alimentare sul fronte delle strategie di marketing, fa affari d'oro attraverso la vendita dei farmaci anti-obesità ( +20% in 5 anni a livello globale).

**RISULTATO:** aumentano i disturbi alimentari e di pari passo aumenta la vendita dei farmaci per curarli.

- **LA RESPONSABILITA' DELLE MODE**

I giovani, continuamente "bombardati" da messaggi (non solo quelli esplicitamente pubblicitari) che propongono/impongono modelli estetici creati dalla moda, vengono nel contempo sedotti dall'offerta dell'industria alimentare che genera un rapporto sbagliato e fortemente conflittuale con il cibo.

- **CHE FARE? MARKETING ETICO E DEMARKETING**

Serve in primo luogo la messa a punto e la diffusione di un'informazione positiva, veritiera ed affidabile, in grado di contrastare il marketing spietato di tutte quelle aziende che scientemente puntano a plasmare i desideri ed i comportamenti dei giovani nell'ottica del profitto ad ogni costo, escludendo intenzionalmente la responsabilità sociale dell'impresa.

- **ED ALLORA?**

Serve maggiore prevenzione e la creazione di centri altamente specializzati nell'affrontare le diverse conseguenze di questo diffuso malessere giovanile.

*Alessandro Gandolfo e Vincenzo Freni*