

Adiconsum; Risultati del sondaggio "E tu (14-19 anni) cosa mangi"?



Si è concluso il sondaggio online "E tu... cosa mangi?" riservato ai ragazzi fra i 14 e i 19 anni, con domande su vari aspetti delle abitudini alimentari dei giovani: dalla colazione al pranzo, dal consumo di frutta e verdura a quello delle bevande gassate, ecc.. I risultati sono interessanti e fanno riflettere. Il 63,6% dei ragazzi ritiene di fare una colazione "abbastanza sana", ma il restante 36,4% afferma di fare scelte poco salutari. Più precisamente il 18,2% dei teenager salta il primo pasto della giornata e il restante 18,2% si abbandona ad una colazione ipercalorica. Da rimarcare che sono soprattutto le femmine a saltare la colazione. Per quanto riguarda il pranzo, il 36,4% dei ragazzi non dedicano tempo ed energie a preparare da sé neanche un semplice panino e mangiano qualsiasi cosa di pronto trovino nella dispensa. Comportamenti più saggi vengono adottati dai giovani in età più grande senza distinzione tra maschi e femmine. Sul consumo di frutta e verdura, quasi 2/3 ha dichiarato di apprezzarne solo alcune varietà, mentre un 9,1% dichiara di non mangiarne mai. Non meno allarmante la risposta alla domanda sul consumo delle bevande gassate e zuccherate: +del 25,7% dei ragazzi in media, che sale oltre il 31,3% fra i maschi, dichiara di consumare queste bibite abitualmente anche a tavola. Per quanto riguarda la percezione del proprio peso, il 42,9% dei giovani, soprattutto maschi, pensa di essere in sovrappeso. L'ansia e la paura di ingrassare, invece, sono timori che affliggono le femmine. Alla domanda sul rapporto con il cibo, il 31,4% ha risposto di mangiare quello che vuole e di non accettare limitazioni fino a che non ce ne sarà bisogno, ma si tratta di un pensiero che riguarda più i maschi (43,8%) che le femmine (21,1%). un 36,8% dei ragazzi dichiara di avere un rapporto difficile con l'alimentazione e di contenersi con fatica, mentre il 10,5% dice di assumere integratori alimentari. In conclusione, possiamo affermare che dal sondaggio "E tu... cosa mangi?" è emerso che in generale i ragazzi sono preoccupati del loro peso forma, ma non sanno fare scelte alimentari coerenti con questo obiettivo. Adiconsum, oltre al sondaggio, ha messo in campo con l'aiuto dei ragazzi che stanno prestando il [Servizio Civile presso Adiconsum nazionale](#) nell'ambito del progetto "Per un consumerismo giovane", una [Campagna di educazione alimentare "Sai cosa mangi"](#) con decine di pillole informative, avvalendosi di

infografiche, interviste ad esperti, e così via.

Comunicato - 24/07/2018 - Roma - www.cinquerighe.it