

28- LA PRIMA COLAZIONE: ABITUDINI E CONSUMI ALIMENTARI

Salvatore Vaccaro

Servizio Dietetico - Azienda Ospedaliera "Santa Maria Nuova" - Reggio Emilia (RE)

INTRODUZIONE

La prima colazione [PC], un tempo assunta da una ristretta cerchia di individui, costituisce oggi uno dei momenti fondamentali della giornata nutrizionale, grazie ad una maggiore informazione e consapevolezza alimentare.

MATERIALI E METODI

Sono stati indagate le abitudini e i consumi alimentari riguardanti la PC. In totale sono pervenute n. 286 risposte (Uomini: n. 187; Donne: n. 99; età: $29,27 \pm 11,13$ anni; peso corporeo: $68,06 \pm 13,83$ kg; BMI: $22,95 \pm 3,72$ kg/m²), suddividendo la casistica per sottogruppi per l'elaborazione statistica dei dati raccolti

RISULTATI

La PC viene assunta dal 92,31% dei partecipanti all'indagine, quotidianamente (87,5%) o saltuariamente (12,5% - U: p 0,0413), nella propria abitazione (91,6%) o al bar (8,4%), da soli (62,5%) o in compagnia di familiari (33,3%) o amici (4,2%). Tali soggetti consumano: caffè-latte (34,7% - nati in zone pianeggianti [NZP] p 0,002), zucchero raffinato (32,6% - NZP p 0,0047), biscotti secchi (30,3% - NZP p 0,0045), marmellata e/o confettura di frutta (29,5% - nati nell'Italia Settentrionale [NIS] p 0,0038), latte (28,3% - scremato 14,29%, parzialmente scremato 57,14% [U: p 0,0207] od intero 28,57%), tè (22,9% - NIS p 0,0198), caffè (20,8% - U: p 0,01; residenti in zone montuose p 0,0288), brioches (19,6% - U: p 0,01), cereali da prima colazione (16,8%), pane comune (12% - NZP p 0,0413), fette biscottate (8,4%), yogurt alla frutta (8,2%), dolci vari (8,1%), nutella (5,3%), dolcificanti vari (4,4%), succhi di frutta (4,3%), miele (3,8%) ed orzo solubile (1,1%).

CONCLUSIONI

La PC viene assunta regolarmente dalla quasi totalità dei soggetti che hanno aderito all'indagine, gli uomini sono la categoria meno costante e più saltuaria (p 0,0413). Effettuata intorno alle ore $7:58 \pm 1:04$, emergono differenze di orari tra i nati nel Sud Italia (h $8:37 \pm 1:27$) vs quelli del Centro Italia (h $7:21 \pm 0:41$ - p 0,0259) e del Nord Italia (h $7:34 \pm 0:38$ - p 0,0439).