

Topic: La Nutrizione e la Sicurezza Alimentare

Conoscenze e abitudini nutrizionali in adolescenti praticanti sport

Patrizia Calella¹; Giuliana Valerio¹, Francesca Gallè¹, Valeria Di Onofrio¹, Fabrizio Liguori F.², Giorgio Liguori¹

1.Università degli studi di Napoli Parthenope, Napoli; 2.Accademia di Psicoterapia della famiglia, Napoli

Introduzione

I cambiamenti sociali e fisici che avvengono durante l'adolescenza rivestono un ruolo importante nel determinare i comportamenti alimentari e i livelli di attività fisica dei giovani, che sono determinanti di salute nelle successive fasi della vita.

L'obiettivo principale di questo studio osservazionale è stato valutare le fonti di informazione nutrizionale e le conoscenze nutrizionali generali e legate allo sport in giovani adolescenti femmine praticanti diverse discipline sportive. Il secondo obiettivo è stato valutare nello stesso campione l'aderenza ad un modello alimentare sano come la Dieta Mediterranea.

Materiali e metodi

All'inizio delle sessioni di allenamento venivano somministrati alle partecipanti due questionari, GeNSK (per rilevare fonti e conoscenze nutrizionali) e Kidmed (per valutare l'aderenza alla Dieta Mediterranea). I criteri di inclusione erano: età compresa tra 14-20 anni; pratica di attività sportiva da almeno 2 anni e per almeno 2 volte a settimana.

Risultati

Sono stati analizzati i questionari di 165 adolescenti (età media $16,6 \pm 1,9$ anni) che praticavano 4 differenti discipline sportive: pallavolo (n=43), nuoto (n=39), ginnastica (n=49), pattinaggio (n=34). I genitori sono stati individuati come la principale fonte di informazione nutrizionale dal 61,8% dell'intero campione, seguiti dagli allenatori (36,4%), il web (36,4%) e la tv (33,3%). Le sportive presentavano elevati livelli di conoscenza nutrizionale, sia generale che relativa allo sport, con livelli più bassi nelle pattinatrici e più alti nelle ginnaste ($p=0,003$). Nell'intero campione, lo score delle conoscenze nutrizionali correlava con la maggiore aderenza alla Dieta Mediterranea ($R=0,254$; $p=0,002$) e quest'ultima correlava positivamente con il volume di allenamento ($R=0,244$; $p=0,002$).

Conclusioni

Nel campione esaminato il tipo di sport e i livelli di pratica sportiva erano associati con migliori conoscenze e abitudini alimentari. I genitori e gli allenatori, individuati come principali fonti di informazione nutrizionale, hanno un ruolo chiave nel promuovere uno stile di vita sano tra gli adolescenti al fine di garantirne il benessere.