



Abitudini a tavola

Tale madre, tale figlia

di **Carla Favaro***

«Mamma, ma perché stai mangiando?». Questa domanda non è, come potrebbe sembrare, quella fatta ingenuamente da un bambino, magari stupito dall'orario inusitato oppure dal contenuto del pasto della mamma, bensì il titolo di un lavoro scientifico che è stato recentemente pubblicato sulla rivista *Appetite*.

In questo studio alcuni ricercatori dell'Università di Breslavia, in Polonia, e di altri istituti scientifici in Cina, Australia e Stati Uniti sono andati a verificare se lo stile alimentare delle mamme influenza quello dei figli e se questo accada in modo diverso per i maschi e per le femmine.

L'approccio al cibo delle madri è stato analizzato sotto il profilo psicologico distinguendo tre tipologie: alimentazione «emotiva» (quando si mangia in risposta a emozioni negative); «basata su stimoli esterni» (quando si mangia perché invogliati dall'aspetto, dal profumo e dal sapore di un piatto); «restrittiva» (dettata invece dalla volontà di mantenere il proprio peso oppure di dimagrire).

Uomini e donne oggi sono diventati interscambiabili nella gestione dei pasti e assume importanza anche il ruolo dei papà

Come è stato condotto lo studio?

«La ricerca — commenta Margherita Guidetti, ricercatrice in Psicologia sociale all'Università di Padova e all'Università di Modena e Reggio Emilia — ha coinvolto più di 800 mamme con relativi figli tra i 5 e i 12 anni e prevedeva la valutazione degli stili alimentari (per le madri con un questionario, per i bambini, con interviste), fatta al momento dell'inizio dello studio e poi a dieci mesi di distanza».

E che cosa si è osservato?

«È emerso che soltanto gli stili alimentari emotivo oppure restrittivo delle madri erano predittivi di una condizione analoga anche nelle figlie, mentre non si sono notate correlazioni quando le madri mangiavano in risposta a stimoli esterni come la vista di dolci esposti

Polacchi, cinesi, australiani e americani hanno provato a verificare se davvero il modo di mangiare dei genitori influenza quello dei figli. La risposta è sì (specie le femmine)



Neonati

Bisogna conservare la naturale capacità dei bambini di «autoregolarsi»

«I genitori dovrebbero essere consapevoli — puntualizza la psicologa Margherita Guidetti — del fatto che il modo con cui si rapportano al cibo, le scelte che fanno per loro stessi e per la famiglia possono influenzare lo sviluppo delle abitudini alimentari dei figli e quindi la loro salute. Nei primi mesi e anni di vita, i bambini sono capaci di autoregolarsi. Questa capacità rimarrebbe probabilmente inalterata anche con la crescita se gli adulti non interferissero. Diverse ricerche hanno infatti mostrato che il controllo sull'alimentazione dei figli, per esempio le pressioni affinché mangino o, al contrario, le restrizioni, o l'uso del cibo come premio o consolazione, riducono questa capacità di autoregolazione, rendendo i bambini meno sensibili agli stimoli di fame e sazietà e quindi più inclini a sviluppare stili alimentari in cui il consumo di cibo dipende da fattori emotivi o dalla "gola", cosa che poi può condurre alla restrizione dietetica. » Come evitare questi errori? «Fidandosi delle competenze dei bambini per preservarle il più a lungo possibile. Se, anziché un assortimento di merendine, snack, bibite e cibi raffinati teniamo in casa e offriamo ai bambini un'ampia varietà di cibo sano, potremo lasciarli liberi di scegliere, di esplorare e di mangiare le quantità che preferiscono. Ma, ovviamente, dovremo essere noi i primi a dare il buon esempio».

C. F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

nella vetrina di una pasticceria.

Nel caso dei maschi cosa accadeva?

«La correlazione madre e figlio si osservava, invece, per lo stile alimentare emotivo e per quello dettato da stimoli esterni ma non per lo stile restrittivo».

Che cosa ci dice di nuovo questa ricerca?

«Non è certo la prima a mostrare delle relazioni tra il modo di mangiare di genitori e figli, ma è la prima a usare un disegno longitudinale. In altre parole mentre negli studi precedenti gli stili a tavola di genitori e figli venivano rilevati e messi in relazione in uno stesso momento, qui sono state fatte due osservazioni a distanza di 10 mesi una dall'altra e questo ha permesso di stabilire che i modelli alimentari delle madri influenzano effettivamente quelle dei figli».

Sono solo i modelli parentali a contare?

«No. Come dimostrano diverse ricerche, le donne e le ragazze sono più portate ad adottare un'alimentazione restrittiva ed emotiva rispetto agli uomini, perciò la somiglianza tra madri e figlie può essere sì dovuta all'influenza delle une sulle altre, ma anche al fatto che sono entrambe inserite nello stesso contesto culturale sono quindi simili nell'approccio al cibo perché sono simili alle altre donne che appartengono alla loro stessa cultura.

«Vale inoltre la pena rammentare che non sono soltanto i genitori a condizionare le scelte alimentari dei figli: può infatti avvenire anche il contrario».

In questo studio si parla di mamme, ma quanto conta lo stile alimentare dei papà?

«Si tende a pensare che le madri siano più influenti dei padri quando si tratta di alimentazione, sia perché ci si aspetta che trascorrono più tempo coi figli, sia perché conserviamo l'idea della donna come "regista" della dieta familiare. Questi stereotipi trovano ancora una corrispondenza nella realtà italiana, ma non in modo assoluto. Uomini e donne stanno infatti diventando sempre più interscambiabili nella cura dei figli e nella gestione dei pasti e diventa quindi sempre più forte l'influenza esercitata dai papà, come abbiamo osservato in un nostro studio, condotto coinvolgendo un ampio campione di adolescenti italiani e relativi genitori».

*Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde
alle domande dei lettori all'indirizzo forumcorriere.corriere.it/disturbi-alimentari/

Solo i modelli nutrizionali «emotivo» o «restrittivo» vengono ereditati, non quello legato all'amore per la gastronomia dettato dal gusto dei cibi