



Progetto Integrato I.Family " Determinants of eating behaviour in European children, adolescents and their parents " Grant agreement no: 266044

Perché mangiamo quello che mangiamo? *Ricerca e informazione*

Il progetto **I.Family**, finanziato dalla Commissione Europea, farà esattamente questo -ricerca e informazione- allo scopo di identificare i meccanismi alla base delle scelte alimentari dei giovani in Europa, e come questi fattori influiscano sul loro stato di salute a lungo-termine.

Come nasce il modello alimentare dei nostri ragazzi? Cosa c'è dietro le loro scelte alimentari?

L'alimentazione dei ragazzi dipende da numerosi fattori. L'influenza della famiglia è oggi messa alla prova dalla precoce acquisizione di stili di vita autonomi da parte dei ragazzi e dall'ampia disponibilità di prodotti trasformati, bevande e *snacks*. Tra i fattori in gioco, ricordiamo la pressione pubblicitaria, l'omologazione con i coetanei, la disponibilità di nuovi media che possono sostituire facilmente l'attività fisica, unitamente alla predisposizione genetica e ai gusti acquisiti durante lo sviluppo.

Il progetto **I.Family**, fondato sui risultati ottenuti dagli oltre 10.000 ragazzi che hanno partecipato al progetto IDEFICS e finanziato dalla Commissione Europea, valuterà in dettaglio i fattori che influenzano le scelte alimentari e gli stili di vita dei ragazzi in Europa. Nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza, periodo oggetto di studio in **I.Family**, verranno coinvolte le famiglie per identificare e confrontare tra loro quelle con stili di vita ed abitudini alimentari più o meno salutari. **I.Family** ci aiuterà a comprendere i fattori biologici, comportamentali, sociali e ambientali che accompagnano il cambiamento delle abitudini alimentari nel passaggio dall'infanzia all'adolescenza.

Le patologie associate ad una cattiva alimentazione rappresentano un serio problema di salute pubblica, causando nella sola Europa una perdita stimata ¹ di 56 milioni di anni di vita in buona salute. E' quindi fondamentale che le istituzioni e gli operatori coinvolti nella tutela della salute sappiano come garantire il massimo supporto possibile alle famiglie per migliorare lo stile di vita e l'alimentazione. I risultati del progetto **I.Family**, condotto con rigore scientifico e rispetto assoluto dei partecipanti allo studio, contribuiranno a far sì che le famiglie e i singoli individui apprendano e mettano in pratica i principi basilari per una vita più lunga e più sana.

¹ Food and Health in Europe: a new basis for action, WHO, Regional Publications: European series 96: p.7