

ALMA MATER STUDIORUM UNIVERSITA' DI BOLOGNA  
DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE E CHIRURGICHE

CORSO DI LAUREA IN DIETISTICA

**Studio sulla modifica delle abitudini  
alimentari nella popolazione e l'influenza  
dei social media nell'educazione alimentare**

Tesi di laurea in  
Scienze e Tecniche Dietetiche Applicate

Relatrice  
Prof.ssa Carolina Poli

Presentata da  
Michela Capra

Correlatrice  
Prof.ssa Annagiulia Gramenzi

Sessione Unica Anno Accademico 2021/2022

# SOMMARIO

<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>1</b>
<b>PREMESSA</b> .....	<b>6</b>
CAMBIAMENTI DELLE ABITUDINI ALIMENTARI.....	6
SOCIAL MEDIA.....	6
<b><i>Jo_incucina: IL MIO PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE</i></b> .....	<b>7</b>
OBIETTIVO .....	7
STRUTTURA DEL PROFILO .....	8
CARATTERISTICHE DEI POST.....	9
<b>OBIETTIVO</b> .....	<b>14</b>
<b>MATERIALI E METODI</b> .....	<b>15</b>
INTERVISTE .....	15
QUESTIONARIO.....	15
<b>RISULTATI</b> .....	<b>16</b>
INTERVISTE .....	16
QUESTIONARIO.....	16
<b>DISCUSSIONE</b> .....	<b>24</b>
INTERVISTE: CAMBIAMENTI NELL'ALIMENTAZIONE .....	24
QUESTIONARIO.....	27
<b>CONCLUSIONE</b> .....	<b>32</b>
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>33</b>
<b>SITOGRAFIA</b> .....	<b>34</b>
<b>ALLEGATI</b> .....	<b>35</b>

## ***INTRODUZIONE***

Secondo i dati forniti dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica a livello mondiale sia perché la sua prevalenza è in costante e preoccupante aumento, sia perché è un importante fattore di rischio per l'insorgenza di varie malattie croniche quali sindrome metabolica e tumori. In base al Rapporto 2022 pubblicato dall'Ufficio regionale europeo dell'OMS<sup>1</sup> i tassi di sovrappeso e obesità hanno raggiunto proporzioni epidemiche in questa parte del mondo; infatti, il 59% degli adulti europei e quasi un bambino su tre in Europa è in sovrappeso o affetto da obesità, ormai considerata una vera e propria malattia. È ormai acquisito come le radici dell'obesità siano da ricercare soprattutto in una serie di abitudini nocive quali, in particolare, l'alimentazione poco salutare e uno stile di vita più sedentario. Nello scenario attuale, l'unica via perseguibile per contrastare questa patologia e in particolare per combattere la diffusione di abitudini alimentari scorrette risiede nell'impegno congiunto e nella collaborazione di tutti i settori e le forze sociali.

È nota la grande diffusione che negli ultimi anni ha avuto l'utilizzo dei social media che sono divenuti, per gran parte della popolazione, un mezzo indispensabile per rimanere in contatto col mondo esterno; un modo per interfacciarsi, ottenere e condividere informazioni, un potente mezzo che influenza le abitudini e le scelte di coloro che li utilizzano.

Dopo aver indagato le attuali abitudini alimentari della popolazione e quelle che aveva in passato, obiettivo di questa tesi vuole essere quello, di valutare il potere dei social-media nell'influenzarle. Per fare questo è stato realizzato un questionario, e somministrato alla popolazione generale per rilevare l'aderenza alla dieta Mediterranea, gli atteggiamenti e le credenze riguardo alla propria dieta, i cambiamenti rispetto alle generazioni precedenti e l'importanza che hanno i social media nel condizionare tutti questi aspetti.

Consapevole della grande diffusione dei social media quali mezzi di comunicazione e del loro potere di condizionamento, è nato in me il desiderio di sfruttarli come strumento di diffusione di informazioni “*evidence based*” riguardanti la corretta alimentazione

Pertanto, da circa un anno è stato aperto un profilo, sulla piattaforma Instagram di Meta Platforms Inc., contenente indicazioni finalizzate a condizionare positivamente le abitudini

---

<sup>1</sup> WHO European Regional Obesity Report 2022, consultabile online at <https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/2022/who-european-regional-obesity-report-2022>

alimentari degli utenti, stimolando l'applicazione "alla cucina" dei messaggi della Dieta Mediterranea.

Considerata l'evidenza scientifica a supporto della Dieta Mediterranea, questa è risultata essere la base per la realizzazione di questo lavoro di tesi. Essa è stata riconosciuta già dal 2010 come patrimonio dell'UNESCO, come citato da diversi autori [1], che più recentemente hanno rivalutato le sue potenzialità non solo come regime alimentare, ma globalmente come stile di vita salutare, ecosostenibile e preventivo nei confronti di molte patologie metaboliche. Molti studi infatti propongono questo regime, non più solo come una dieta, ma come un'emergente tipo di prescrizione, da applicare come strategia terapeutica e preventiva [2], a molti campi medici tra cui, in particolare, quello delle patologie cardiovascolari.

La Dieta Mediterranea è quindi quel regime in grado di portare a tutti i benefici sopracitati, ponendo anzitutto alla base uno stile di vita attivo, convivialità, stagionalità e consumo di prodotti locali. Questi principi sono stati riproposti in molte versioni della piramide Mediterranea, in quanto essa è costantemente oggetto di studio.

Essa è caratterizzata, in generale, da un buon consumo di idrico, a cui segue un'assunzione giornaliera di frutta e verdura, cereali preferibilmente integrali, olio di oliva, latticini magri, frutta a guscio, erbe e spezie. Il consumo settimanale è invece suggerito per legumi e pesce, più di due volte a settimana, carni bianche, uova, mentre è consigliata una frequenza di consumo più bassa per patate, carni rosse e insaccati e solo raramente dolci.

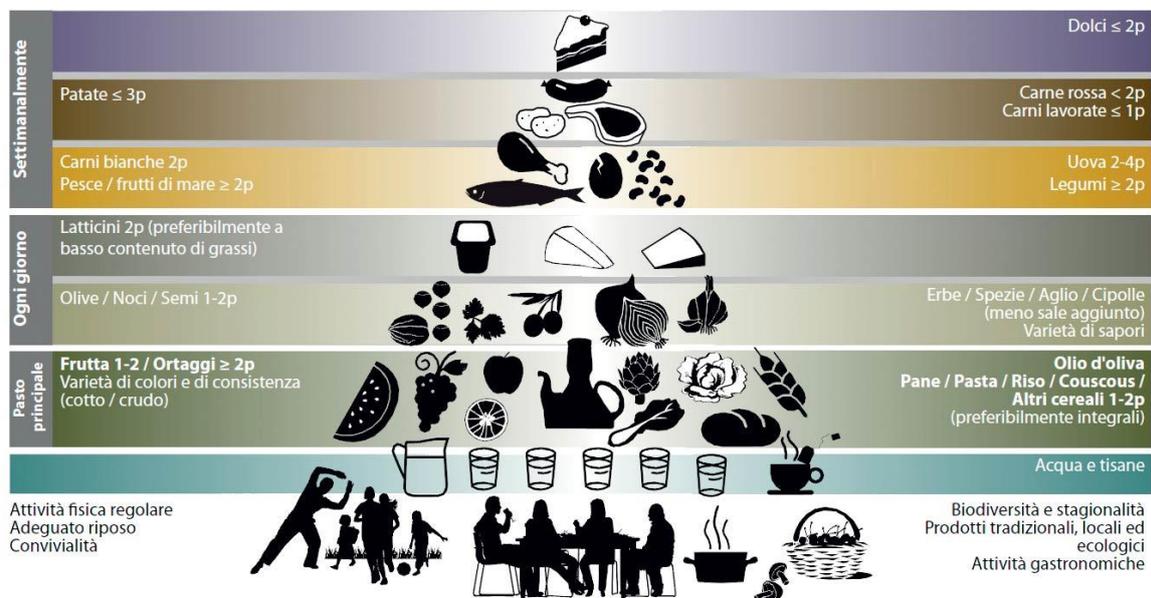


Figura 1, Piramide della dieta Mediterranea proposta nel 2010 dalla Foudación Dieta Mediterránea

Questa è comunque una delle tantissime versioni. Una recente revisione sistematica [3] ha infatti riproposto un modello di piramide detta MDPPI<sup>2</sup>, dove il consumo di cereali è stato suddiviso tra integrali e raffinati, con una proposta di consumo per questi ultimi, inferiore alle 3 volte a settimana. Anche il consumo di frutta e verdura inoltre è stato modificato per sottolineare l'importanza del variarne i colori e le tipologie, come evidenziato in figura2.

## MEDITERRANEAN DIET PYRAMID

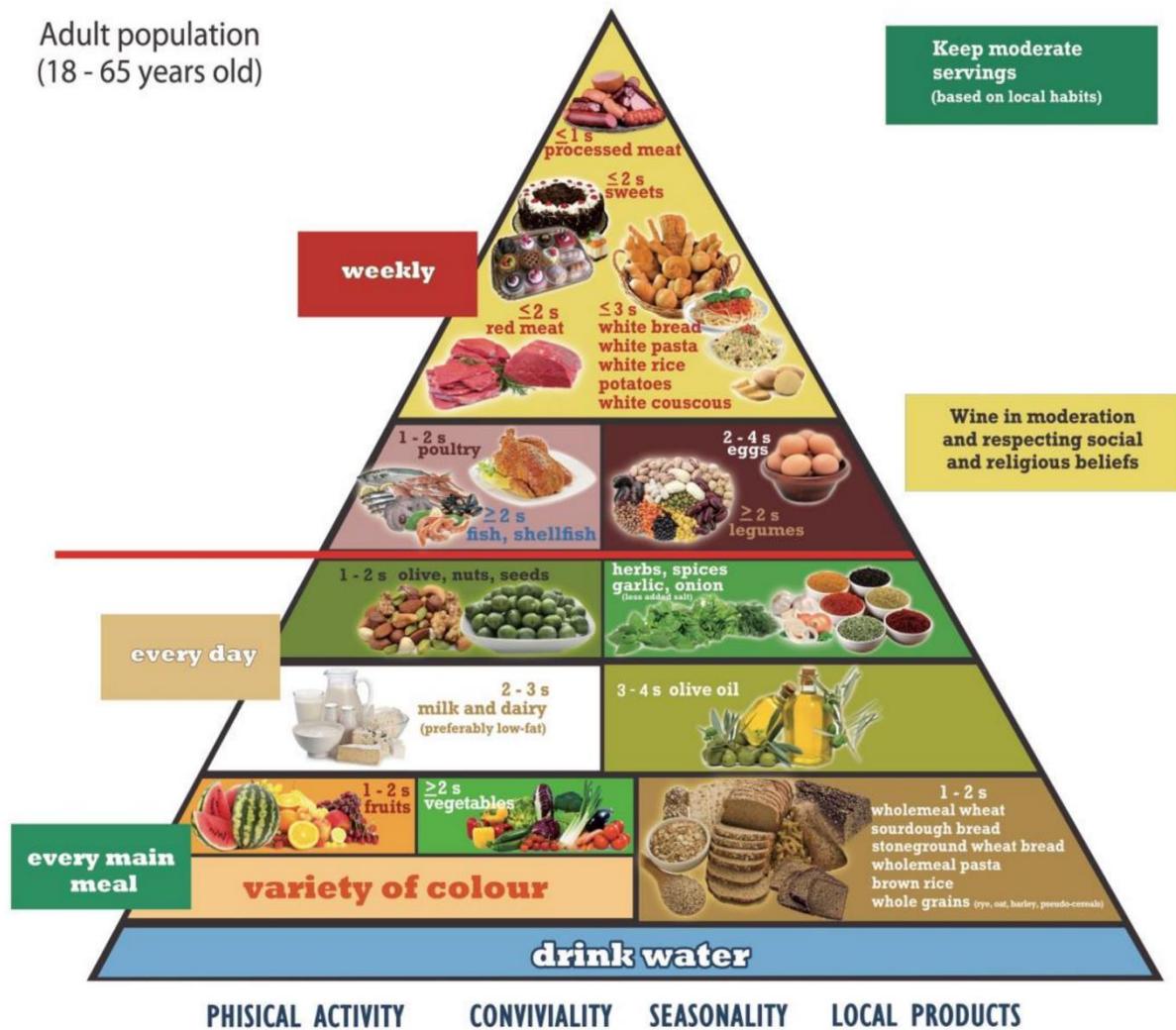


Figura 2, Piramide della dieta Mediterranea per la popolazione italiana.

<sup>2</sup> Mediterranean diet Pyramide for Italian People

## ***PREMESSA***

### **CAMBIAMENTI DELLE ABITUDINI ALIMENTARI**

Negli ultimi decenni, nella popolazione, si è assistito ad un grande cambiamento riguardante le abitudini alimentari. Questo cambiamento epocale, riassumibile nell'utilizzo di quantità sempre più ingenti di grassi e zuccheri semplici nella dieta associati ad un incremento della sedentarietà, si è rivelato essere dannoso per la salute di molti individui. Col passare di anni e decenni, professioni che richiedevano un notevole sforzo fisico, sono state sostituite da altre occupazioni più sedentarie, e in associazione a questo, anche la diffusione su larga scala di mezzi di trasporto, macchinari per svolgere qualsiasi genere di azione, telecomandi e apparecchi per il controllo a distanza hanno generato un'incrementata sedentarietà [4].

Queste condizioni hanno contribuito a peggiorare lo stato di salute della popolazione, favorendo l'insorgenza di patologie croniche non trasmissibili, tra cui obesità, e sindrome metabolica.

### **SOCIAL MEDIA**

La definizione che si potrebbe dare è semplicemente di strumenti.

Ad oggi i social media sono dei mezzi alla portata di tutti che possono essere utilizzati e sfruttati in varie modalità, e per moltissimi fini diversi. Ma qual è il loro potere reale nell'influenzare le persone, le loro decisioni, il loro comportamento e stile di vita?

Queste domande sono state recentemente oggetto di molti studi, in cui la comune conclusione è proprio quella di poter affermare l'effettivo potere di questi mezzi. Una revisione sistematica della letteratura [5] ha infatti evidenziato come essi vengano spesso sfruttati in molti interventi di educazione, e come, su un totale di 16 studi, 11 abbiano ottenuto risultati clinici, nutrizionali o comportamentali favorevoli, nonostante la difficoltà nel determinare l'effettivo potere di questi strumenti. Un altro studio, effettuato su 217 soggetti, ha evidenziato come l'utilizzo di app per la dieta e nutrizione, sia associato a cambiamenti comportamentali positivi, ed in particolare, all'aumento della motivazione, dell'autoefficacia, all'incremento delle conoscenze soprattutto se correlato alla definizione di obiettivi che l'utente possa perseguire [6].

Una delle problematiche di questi mezzi è tuttavia dovuta al fatto che purtroppo, essi possono essere utilizzati non solo per promuovere condizioni appetibili, ma al contrario anche condotte sconsigliabili. Uno studio randomizzato del 2019 ha invece evidenziato come, mostrando, con particolari criteri, a 3 gruppi di bambini, rispettivamente post di Instagram di prodotti spuntini non salutari, salutari, o di prodotti non alimentari, il consumo calorico del primo gruppo sia incrementato significativamente rispetto agli altri due [7].

## ***Jo\_incucina: IL MIO PROGETTO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE***

### **OBIETTIVO**

Consapevole di quanto, ad oggi i social siano un mezzo per raggiungere in maniera capillare moltissimi soggetti, nel 2020 ho creato una pagina Instagram.

Avendo una grande passione per la cucina, inizialmente, volevo creare un ricettario digitale, dotato non solo di consigli utili per cucinare i piatti e di fotografie degli stessi, ma anche di indicazioni nutrizionali. Il desiderio era di scrivere una guida che, a differenza di un libro potesse rimanere nel tempo, e che fosse più veloce e facile da consultare e tenere aggiornata.

Col tempo, continuando a pubblicare e a condividere contenuti, ho capito che le potenzialità di questo strumento potevano essere molto più vaste di quelle che avevo inizialmente considerato, e questo mi ha portato a modificare l'approccio, avendo come obiettivo quello di realizzare un servizio di educazione alimentare, gratuito e fruibile a chiunque.

Utilizzando come modello quello della dieta Mediterranea, che ho scelto per i comprovati benefici sopracitati, ho cercato di creare ricette abbinate a indicazioni e consigli pratici, facilmente fruibili anche da soggetti con scarse conoscenze in ambito culinario e alimentare. Il mio desiderio è infatti quello di potermi avvicinare ad un numero sempre maggiore di persone, che possano, tramite le informazioni che condivido, incrementare le proprie conoscenze, per potersi alimentare in maniera più sana migliorando il loro stile di vita, al fine di prevenire patologie croniche e promuovendo benessere e longevità, il tutto senza rinunciare al gusto ed al piacere del buon cibo, che noi italiani, più di chiunque, apprezziamo.

La pagina Instagram che oggi utilizzo è quindi frutto di un percorso di apprendimento, dove lo studio<sup>3</sup>, e i feedback continui di amici e follower, sono stati fondamentali per arrivare al risultato che oggi si può vedere.

---

<sup>3</sup> Per approfondire alcune tecniche su come utilizzare questi strumenti ho partecipato al Webinar ENDietS "the use of social media".

## STRUTTURA DEL PROFILO

Il profilo è costituito da un'immagine identificativa, che ho personalmente disegnato, come in figura 3, costituita dal nome della pagina in forma grafica. Il logo ha una sua importanza perché consente agli utenti di poter identificare rapidamente la pagina e di ricordarsene per il futuro, nel caso in cui ne rimanessero colpiti.



Figura 3, logo del profilo @jo\_incucina

Lo stesso pattern del logo è stato poi utilizzato come sfondo per tutti i post, ma anche per le storie in evidenza<sup>4</sup>, suddivise a loro volta in base al tema trattato. In particolare, nel mio profilo esse sono:

- **PIATTI UNICI:** foto di piatti semplici e adatti ad ogni giorno, completi in tutti i macronutrienti, ossia costituiti da una parte di carboidrati complessi, proteine, grassi e fibra.
- **SPUNTINI:** ricette adatte sia agli adulti, ma talvolta pensati anche in maniera specifica per bambini o adolescenti.
- **DOLCI:** ricette sintetiche di torte che riportano solamente le dosi ed i macronutrienti.
- **VEGETARIANO:** ricette senza carne e pesce ma comunque bilanciate.
- **HEALTHY TIPS:** in questa sezione fornisco indicazioni utili per uno stile di vita sano ed attivo, ed un'alimentazione mediterranea. Le informazioni riportate sono associate alla fonte da cui sono tratte<sup>5</sup> e questo per dare maggiore credibilità alle informazioni che vengono condivise.

---

<sup>4</sup> Le storie su Instagram sono foto o video, che solitamente sono visibili agli utenti per 24 ore. Tramite le impostazioni è possibile metterle *in evidenza*, ossia conservarle più a lungo sul profilo, e renderle fruibili anche in seguito. Esse sono visibili sotto al nome del profilo ed alla sua descrizione.

<sup>5</sup> Le fonti che uso come riferimento sono prevalentemente rappresentate dalle Linee Guida CREA, tratte dal sito dell'ISS o della SINU.

- **FALSI MITI:** sono storie finalizzate a smentire credenze erranee in tema di alimentazione, tratte dal sito dell'ISS<sup>6</sup>.
- **OCCASIONI SPECIALI:** piatti e ricette particolarmente gustose o ricche, da consumare in maniera saltuaria, per festività o ricorrenze.

Sul profilo si trovano anche le mie generalità, in particolare il nome ed il cognome, la data di nascita, e qualche informazione per descrivermi in maniera accattivante: ho riportato la mia passione per la cucina, il mio desiderio di diventare dietista e la mia mission, ossia quella di condividere ricette sane e gustose per la dieta di ogni giorno, considerando come dieta lo stile di vita.

### **CARATTERISTICHE DEI POST**

Per dare un maggiore senso di continuità, ho deciso di creare una pagina in cui i post avessero tutti le medesime caratteristiche, sia estetiche ma anche nel contenuto. Inoltre, ho deciso, col tempo, di pubblicare con una cadenza approssimativamente settimanale, in modo da avere un contatto continuativo con i follower. In particolare, i post sono suddivisi in due categorie principali, alcuni rappresentati da ricette, mentre altri costituiti da immagini, o grafiche finalizzate all'educazione alimentare della popolazione.

Le ricette che propongo in generale sono i piatti che preparo a casa, per me stessa e per la mia famiglia e amici, pertanto pietanze che con qualche indicazione ed un po' di pratica, chiunque può realizzare in ambiente domestico. L'obiettivo è far comprendere come non sia necessario rinunciare al gusto per perseguire una dieta sana, e che cucinare, non sia così laborioso o complesso come lo si immagina, ma al contrario, alla portata di tutti.

Ogni post contenente una ricetta è costituito da:

1. **MATERIALE MULTIMEDIALE:** l'immagine principale, visibile nel feed, è sempre quella che rappresenta il piatto finito. Essa talvolta è accompagnata da ulteriori fotografie, il cui scopo è quello di descrivere meglio alcuni passaggi, proporre alternative alla versione principale, oppure a mostrare gli ingredienti. Talvolta, in sostituzione o in aggiunta rispetto alla foto, pubblico un video, solitamente compreso tra i 30 secondi ed i 3 minuti, in cui mostro il procedimento.
2. **TITOLO:** la prima riga della descrizione di ogni post, è quella che compare direttamente al di sotto del contenuto multimediale. Generalmente è una breve descrizione del piatto,

---

<sup>6</sup> <https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti>

associata ad emoticons, che ha il fine di incuriosire l'utente per spingerlo a leggere l'intero contenuto del post.

3. **DESCRIZIONE GENERALE:** sotto al titolo riporto qualche informazione generale o inerente alla ricetta, ad esempio alle sue origini, o alla modalità di preparazione, oppure sui benefici che può apportare grazie ai nutrienti presenti.
4. **INGREDIENTI, DOSI E PORZIONI:** per ogni ricetta riporto le dosi, solitamente in grammi o in alternativa in misure casalinghe, con il numero di porzioni consigliate, anche in base all'uso che se ne vuole fare. Ad esempio, alcune preparazioni si prestano sia come piatto completo, che come stuzzichino, altre sono adatte sia agli adulti che ai bambini e pertanto in questi casi differenzio le dosi.
5. **ISTRUZIONI PER LA PREPARAZIONE:** in poche righe spiego i passaggi principali per ricreare la ricetta. Includo anche i metodi ed i tempi di cottura, e possibili alternative per chi non avesse a disposizione certi ingredienti od utensili.
6. **VALORI NUTRIZIONALI:** per ogni piatto descrivo la composizione bromatologica in grammi di grassi, proteine e carboidrati, e le calorie a porzione. Nel caso siano particolarmente interessanti o attinenti cito il contenuto di zuccheri semplici, fibra o micronutrienti<sup>7</sup>.

In generale in tutti i piatti si vedono applicati i principi di una sana e corretta alimentazione, tipici della dieta Mediterranea ed ulteriormente esplicitati anche nelle Linee Guida CREA<sup>8</sup>.

In particolare, spesso cerco proporre delle idee nuove per inserire nella dieta prodotti come i legumi, il pesce, la frutta secca, che spesso faticano a trovare posto nell'alimentazione della popolazione. A tal fine suggerisco abbinamenti di sapori più particolari, cercando sempre di includere una buona porzione di fibra (ES. linguine merluzzo e carciofi, spaghetti salmone funghi e crema di zucca, pesto di frutta secca in molte versioni), talvolta propongo alimenti generalmente poco conosciuti, come bulghur, quinoa, grano saraceno per mostrare come poterli preparare ed abbinare, mentre in altre occasioni focalizzo l'attenzione sul metodo di preparazione, per cercare di alleggerire e rendere più veloce i procedimenti, sfruttando strumenti quali friggitrice ad aria, cottura al forno, o proponendo delle sostituzioni in cucina. Ad esempio, in figura 4 si può vedere una doppia versione di hummus di ceci, un piatto

---

<sup>7</sup> Le fonti utilizzate per effettuare il calcolo della composizione bromatologica sono le tabelle di composizione degli alimenti, dell'istituto nazionale per gli alimenti e la nutrizione, le banche dati online come le tabelle CREA o BDA, oppure le etichette presenti direttamente sugli alimenti.

<sup>8</sup> Le linee guida a cui si fa riferimento sono quelle CREA, consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, pubblicate nel 2018 <<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>>

velocissimo a base di ceci frullati, olio di oliva extravergine, spezie e verdure, che ho inserito in una versione a pinzimonio, e in un'alternativa colorata ottenuta grazie all'utilizzo della rapa rossa come ingrediente. È un piatto velocissimo da preparare, che diventa completo, dal punto di vista proteico, ma non solo, semplicemente abbinandolo ad un crostino di pane.



*Figura 4, due versioni di Hummus di ceci: la prima classica, con un pinzimonio di verdura cruda, la seconda con rapa rossa e rucola.*

Al contrario, qualche volta pubblico ricette di alimenti da consumare saltuariamente, questo sia per accentuare il concetto che non esistono alimenti proibiti, ma anche per far conoscere meglio quale sia la giusta frequenza di consumo di questi ultimi. Questo accade soprattutto nel caso di prodotti di pasticceria, torte, insaccati, o di piatti più ricchi di cui è giusto controllare la porzione, e le frequenze di assunzione, come carni rosse o insaccati.

Saltuariamente propongo anche delle ricette di prodotti lievitati e da forno, ponendo l'attenzione sulla scelta delle materie prime, sulle farine e sulla quantità di grassi e zuccheri aggiunti alle preparazioni. In figura 5 ho riportato due lievitati, uno salato ed uno dolce.

Nelle preparazioni salate di questo tipo cerco sempre di utilizzare un'alto livello di idratazione, e di far lievitare l'impasto a lungo, per ottenere una grande alveolatura ed un prodotto più leggero e digeribile. Nella parte di destra, invece, ho voluto porre l'attenzione su come sia possibile, preparare facilmente a casa anche prodotti come i classici *pangoccioli* evitando in questo modo l'uso di conservanti o aromi artificiali, e potendo scegliere il tipo di grassi e zuccheri da aggiungere. Spesso infatti il consumatore predilige prodotti già pronti perché sono più veloci, ma in questo in particolare ho consigliato ad esempio come sia possibile cucinarne

una partita abbondante, per poi conservarli in congelatore e utilizzarli, riscandoli, all'occorrenza.



*Figura 5, a sinistra una focaccia a lunga lievitazione, a destra una rivisitazione più leggera dei pan gocciosi*

Per cercare di incontrare i gusti più vari, cerco di reinterpretare delle ricette etniche, o straniere, per facilitarne il consumo tra coloro meno propensi a sostituire i cibi che caratterizzano la loro tradizione.

Ormai, infatti, soprattutto i giovani, sono abituati a provare una grande varietà di sapori, e proprio per questo il messaggio che vorrei trasmettere è che qualsiasi piatto, se pure lontano dalla nostra tradizione, può essere prerarto con successo anche nella propria cucina, con tempi più o meno lunghi. In figura 6, una foto della mia paella di solo pesce e verdure, più leggera



*Figura 6, a sinistra la mia versione della Paella, a destra, una ricetta tipica italiana, la Panzanella.*

perché priva di insaccati come salsiccia o chorizzo, e arricchita con tante verdure. A destra, all'opposto, un piatto tipico italiano, e velocissimo, ottimo anche per riciclare il pane raffermo: una panzanella fresca e veloce che incarna alla perfezione i principi della Dieta Mediterranea. È un piatto che si prepara inzuppando in acqua e aceto il pane raffermo, che in questo modo viene riciclato, che con l'aggiunta di verdura fresca, diventa un'ottimo aperitivo estivo. Col passare del tempo, visionando anche i contenuti proposti da altri profili, ho valutato l'importanza di inserire alcuni concetti, non solo nella descrizione dei piatti, che talvolta gli utenti non leggono, limitandosi a fruire del contenuto multimediale, ma direttamente con dei post appositi. Questo perché immagini e video, sono molto più incisivi rispetto ad un paragrafo che richiede un maggiore impegno ed attenzione per la lettura.

Ad esempio, alcuni dei contenuti proposti trattano i macronutrienti e le loro caratteristiche, oppure principi teorici legati alla dieta mediterranea, o ancora consigli su come affrontare situazioni particolari dal punto di vista alimentare come le feste. Questo per indurre il più



Figura 7, l'importanza di variare le proprie scelte nella dieta.

possibile l'aderenza ad una dieta consapevole. In Figura 7 si vede un post in cui volevo accentuare l'importanza dell'inserire tutti i cibi nell'alimentazione. Il post è costituito da 6 immagini, di cui riporto solo le prime due, in cui le successive approfondivano il concetto valutandolo sui vari macronutrienti.

## ***OBIETTIVO***

L'obiettivo di questa tesi nasce dal profondo desiderio personale, di poter contribuire, tramite l'utilizzo dei social, ed in particolare del profilo Instagram *Jo\_incucina*, all'educazione alimentare della popolazione, al fine di migliorare il benessere, la longevità, la qualità di vita e contrastare condizioni patologiche associate ad errati stili di vita.

Per realizzare tale scopo, partendo dai presupposti sopra analizzati, ho voluto approfondire quali siano, ad oggi, le caratteristiche principali dell'alimentazione della popolazione, iniziando in particolare dall'analisi delle principali variazioni nelle abitudini alimentari negli ultimi decenni. Successivamente ho poi voluto analizzare come l'alimentazione odierna è declinata, quali sono i suoi punti critici, dove si potrebbe agire per migliorarla. Infine, ho voluto analizzare anche la potenzialità che i social hanno di modificare le abitudini alimentari, il tutto per ottenere dei feedback su come poter portare avanti ed implementare il mio progetto di educazione alimentare.

## ***MATERIALI E METODI***

### **INTERVISTE**

Per analizzare come importanti cambiamenti in tema di alimentazioni sono decorsi negli anni, ho realizzato un'intervista, che ho somministrato oralmente a dieci soggetti, tra cui parenti, conoscenti, ma anche anziani sconosciuti che ho reclutato nella Piazza del Popolo della città di Faenza. I dati sono stati raccolti tramite l'uso di Microsoft word, sotto forma di testo. Nel rispetto della privacy, non sono stati raccolti dati sensibili degli utenti, i quali hanno accettato volontariamente di rispondere in forma anonima al questionario.

### **QUESTIONARIO**

Per ottenere un quadro di partenza, e comprendere le principali caratteristiche dello stile di vita e di alimentazione dell'attuale popolazione italiana ho realizzato, tramite la piattaforma Microsoft Form, un questionario anonimo, denominato: QUESTIONARIO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI.

Il questionario è stato somministrato alla popolazione per un periodo di tempo di circa 8 mesi, dal 26/04/2021 al 31/12/2021. La somministrazione è avvenuta tramite la condivisione, attraverso vari canali (WhatsApp, Instagram<sup>9</sup>...), del link generato dallo strumento Microsoft Form. Successivamente al 31/12/2021 il questionario è stato estrapolato dalla piattaforma online un file Excel riassuntivo di tutti i dati ottenuti, utilizzato come base per l'elaborazione, effettuata sempre su Excel. Sono state effettuate analisi descrittive dei parametri in studio in cui i dati sono stati espressi come conteggi, frequenze assolute e relative. Le variabili di tipo categorico sono state analizzate con il test Chi Quadrato di Pearson o con il test esatto di Fisher. Valori di  $p < 0.05$  sono stati considerati statisticamente significativi.

---

<sup>9</sup> *WhatsApp e Instagram* sono servizi di rete sociali statunitensi della compagnia Meta Inc.

## ***RISULTATI***

### **INTERVISTE**

L'intervista, riportata come allegato 1, è stata somministrata ad un campione di 10 soggetti, equamente divisi per sesso, e di età superiore ai 75 anni; in particolare sono stati reclutati due soggetti di 76, tre di 77 anni, due di 78 anni, due di 79 anni, ed infine una signora di 83 anni.

La raccolta dati è stata suddivisa in quattro parti principali.

Inizialmente sono stati richiesti alcuni dati anagrafici, tra cui età, peso e luogo di provenienza.

Il campione era in generale di origini rurali: solamente una signora ha riferito di avere, da giovane, vissuto in città, mentre tutti gli altri, abitavano in campagna o in piccoli paesini.

A seguire agli intervistati ho chiesto di descrivere, in successione, le principali caratteristiche prima dell'alimentazione che avevano da bambini, e poi di quella attuale, per analizzare la differenza tra le due.

### **QUESTIONARIO**

Il questionario, il cui testo è allegato (Allegato 2), era suddiviso in 4 sezioni distinte, da ognuna delle quali sono state tratte ed elaborate informazioni specifiche:

1. DOMANDE GENERALI
2. ABITUDINI ALIMENTARI
3. ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA
4. UTILIZZO DEI SOCIAL
5. DOMANDE SUL PROFILO @jo\_incucina, solo per coloro che lo seguivano.

Al questionario hanno risposto 556 soggetti, di cui di seguito, riporto i risultati principali per ciascuna sezione.

#### **DOMANDE GENERALI**

Nel grafico 1 è possibile vedere la distribuzione per sesso ed età dei soggetti. Il campione era a maggioranza femminile, e di età inferiore ai 45 anni.

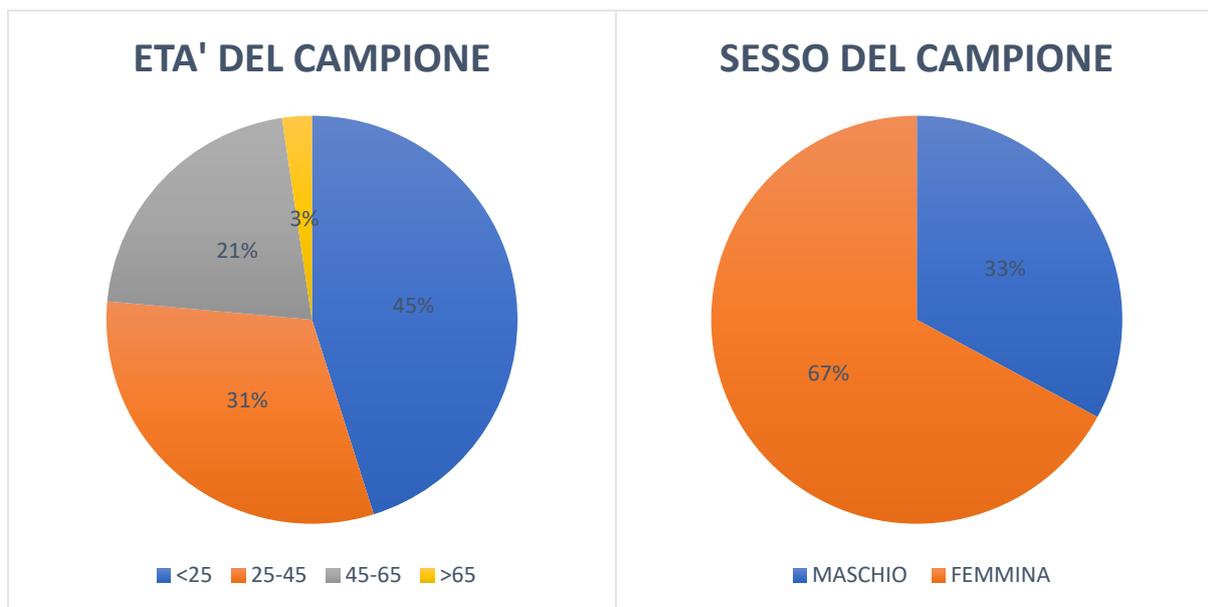


Grafico 1, suddivisione per età e per sesso del campione del questionario.

Nella parte generale veniva poi richiesto, con la domanda seguente che consentiva più di una risposta: “quali social media utilizzi più di frequente”. In questa domanda era possibile selezionare più di un’opzione. In generale dopo WhatsApp<sup>10</sup>, diffusissima app di messaggistica che risulta celebre in tutte le fasce di età, il secondo social media più utilizzato è Instagram, come evidenziato dal grafico 2, più popolare tra gli under 25, che hanno riferito di utilizzarlo nell’89% dei casi.

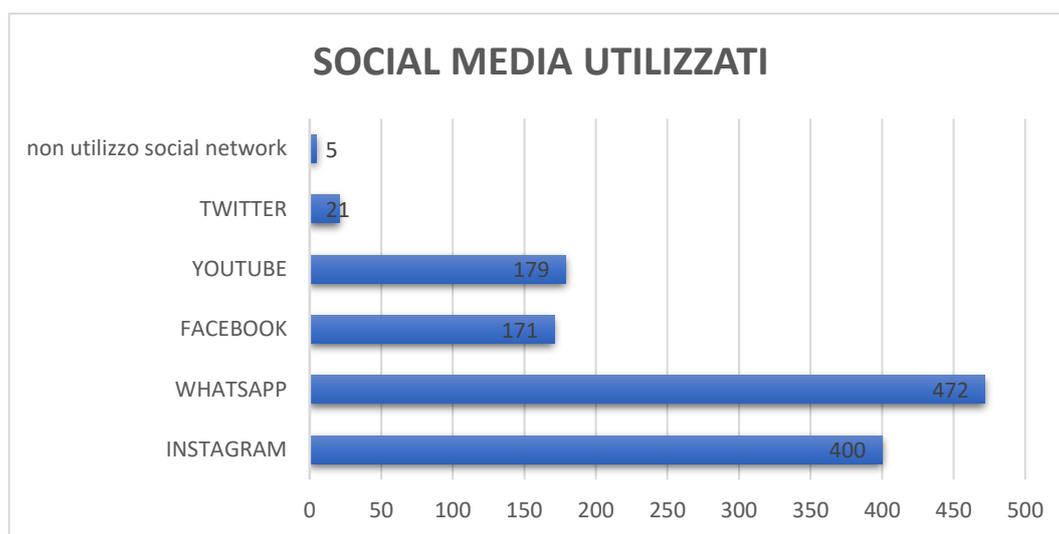


Grafico 2, utilizzo dei vari social media da parte del campione analizzato

<sup>10</sup> WhatsApp (formalmente WhatsApp Messenger) è un'applicazione statunitense non libera di messaggistica istantanea centralizzata, creata nel 2009 da WhatsApp Inc., dal 19 febbraio 2014 facente parte del gruppo Meta Inc.

## ABITUDINI ALIMENTARI

Indagando le abitudini alimentari della popolazione per prima cosa è stato analizzato quale fosse il regime seguito: la maggior parte del campione riferisce di non avere uno schema dietetico in particolare, nel 17% dei casi per mancanza di interesse, mentre nel 70% perché comunque si cerca nel quotidiano di seguire una dieta sana. Solo una piccola porzione del campione aderisce a regimi di vegetarianismo, veganismo, o segue diete chetogeniche o pescetariane. Qualche soggetto ha specificato di seguire una dieta prescritta da un nutrizionista o di seguire altri regimi.

Successivamente al campione è stato chiesto di descrivere, rispondendo ad una serie di domande, prevalentemente sulla frequenza dei loro consumi, il tipo di alimentazione. Le risposte possibili erano: *Si, No, Non so*.

Nel grafico 3 si possono vedere le risposte affermative dei soggetti ai vari quesiti.

In particolare, è stato chiesto di valutare se la propria alimentazione fosse ricca di alcuni nutrienti quali grassi animali (*consumi burro e/o insaccati/salumi più di una volta a settimana?*), grassi vegetali (*consumi 3-4 cucchiaini di olio di oliva, e/o frutta secca come noci, mandorle ogni giorno?*) e zuccheri semplici (*consumi più di 2 volte a settimana merendine, dolci, gelati, biscotti, bevande zuccherate, torte?*). Si evidenzia che rispettivamente il 48% del campione ed il 57%, ha una dieta ricca di grassi animali e di zuccheri semplici.

Successivamente si è anche richiesto di valutare quanto l'alimentazione fosse basata sull'uso di prodotti pronti/ ready to eat/ processati (*prediligi prodotti surgelati, confezionati a quelli freschi, da cucinare*), rapida nelle preparazioni (*prediligi cotture brevi, procedure rapide, piuttosto che lunghe preparazioni come stufati?*), consapevole (*conosci ciò che mangi, leggi le etichette, gli ingredienti di ciò che consumi o tendi a non farlo*), influenzata dalle mode/ pubblicità (*acquisti e mangi ciò che vedi in tv/sui social oppure hai provato diete di cui hai sentito parlare?*), ed infine se si considera la propria alimentazione attenta alla stagionalità (*compri frutta e verdura quando è di stagione?*) e al made in Italy/ al km0 (*compri solo ciò che è prodotto e confezionato vicino o non ci fai particolare attenzione?*). In generale la popolazione riferisce di non fare particolare uso di prodotti già pronti, ma al contrario, di avere una notevole attenzione alla stagionalità, riferita dal 79% dei soggetti.

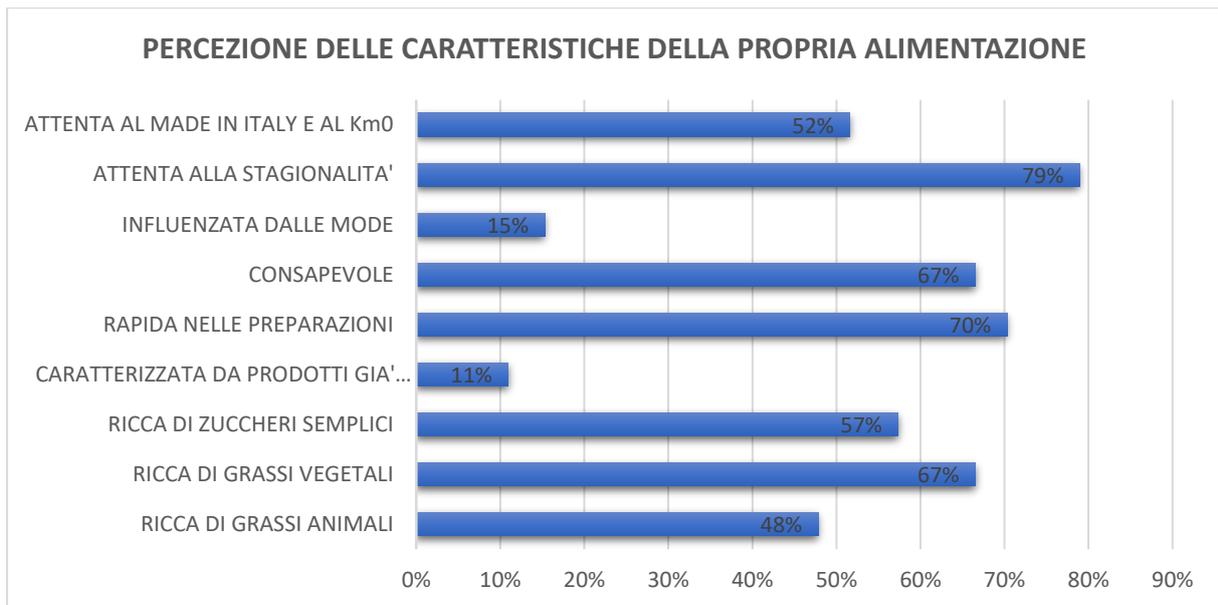


Grafico 3, percentuale di soggetti che nelle varie domande della sezione hanno risposto "SI". La domanda era: "pensi che la tua alimentazione sia..." e terminava con le varie possibilità riportate nel grafico. Il Grafico include nel totale delle risposte, anche coloro che hanno risposto "non so".

Suddividendo poi i risultati per fasce di età, raggruppando in tre sole classi il campione (<25 anni, 25-45 anni e > di 45 anni) ed eliminando le risposte non significative (*non so*), è possibile individuare alcune ulteriori differenze.

Infine, per completare l'indagine sulle abitudini alimentari si è domandato come vengono percepite le proprie abitudini alimentari, ed il proprio stile di vita, in relazione a quello della famiglia di origine, descritte rispettivamente nei grafici 4 e 5. Si può notare come in generale il campione ritenga il proprio stile di vita e di alimentazione migliore rispetto alle generazioni precedenti: le persone solo in una minoranza dei casi si considerano più sedentarie, mentre per quanto riguarda l'alimentazione, più della metà del campione è convinto di aver migliorato la propria dieta.

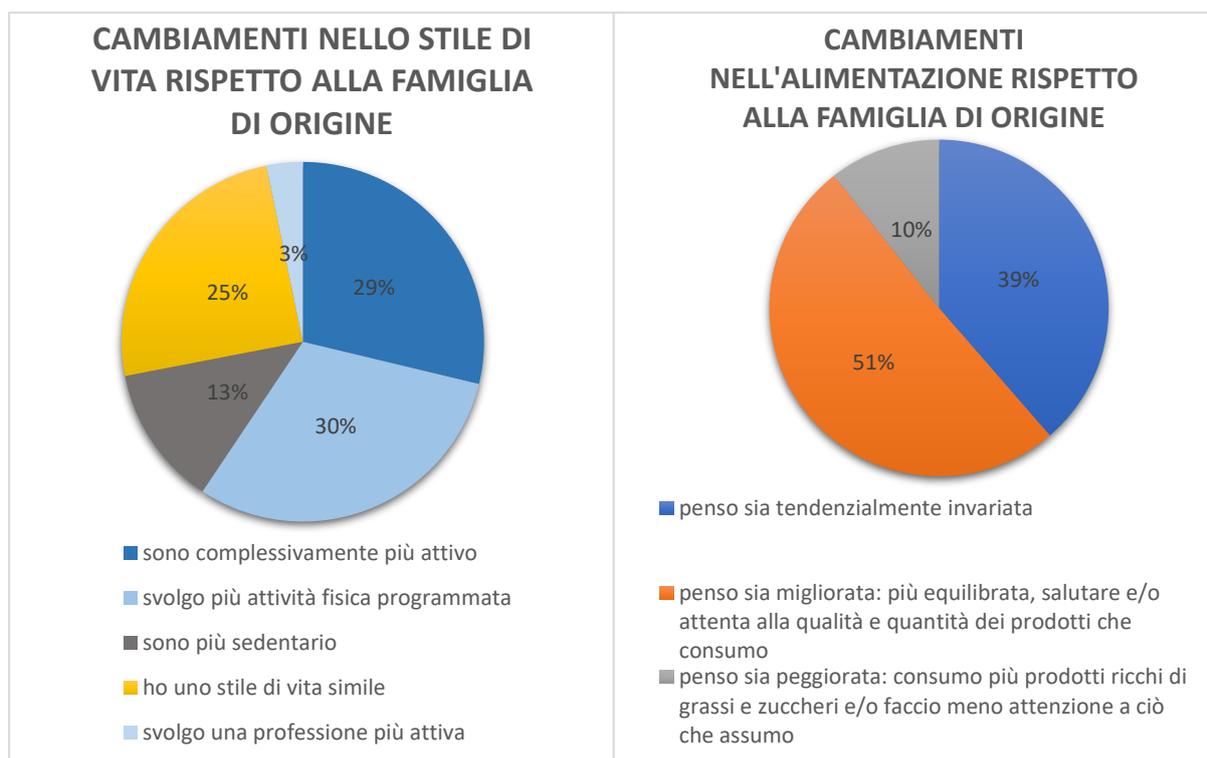


Grafico 4

Grafico 5

Suddividendo quindi i risultati del grafico 5 per le fasce d'età, nuovamente raggruppate come citato in precedenza, si ottengono risultati simili, per cui si evidenzia che in generale tutte le fasce d'età ritengono in generale di aver migliorato le proprie abitudini alimentari rispetto alle precedenti generazioni.

## ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA

Per poter effettuare un calcolo di quanto la dieta della popolazione fosse aderente ad un regime di tipo mediterraneo, si è utilizzato il test del CREA<sup>11</sup> basato sugli studi del professore F. Sofi [8] che aveva nel 2013, dopo una revisione della letteratura, proposto un questionario chiamato MEDI-LITE<sup>12</sup> basato su 9 domande, per la valutazione della mediterraneità della dieta. Questo test, analizzando la frequenza di consumo di varie categorie di alimenti, assegna a ciascuna domanda un punteggio tra 0 e 2. La somma dei nove punteggi viene poi utilizzata, tramite uno score, per definire la dieta dell'intervistato, rispetto alla dieta Mediterranea, *non adeguata* (0-4), *scarsamente adeguata* (5-9), *sufficientemente adeguata* (10-15) o *completamente adeguata* (16-18), ricordando che per raggiungere un punteggio più elevato, risultano avere un ruolo premiante l'assunzione di maggiore quantità di frutta, vegetali, cereali, legumi, pesce ed olio di oliva, mentre genera una penalità un consumo maggiore di carne, latticini ed alcolici.

<sup>11</sup> Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria.

<sup>12</sup> Il nome Medi-Lite ha origine dalla fusione dei termini *Mediterranean* e *Literature*

Nel questionario sono state riportate esattamente le medesime domande proposte dal CREA, con i seguenti risultati. Da quanto emerge meno dell'1% della popolazione ha una dieta sovrapponibile alla DM, mentre al contrario, il 60% ha ottenuto un punteggio inferiore a 10, che definisce la dieta inadeguata (4%) o scarsamente adeguata (56%). Il restante 40% ha un regime sufficientemente adeguato.

Suddividendo per sesso il campione, e valutando nuovamente i risultati espressi nel grafico 10, emerge che tendenzialmente le donne aderiscono maggiormente al regime mediterraneo, come evidenziato dai grafici 6 e 7.

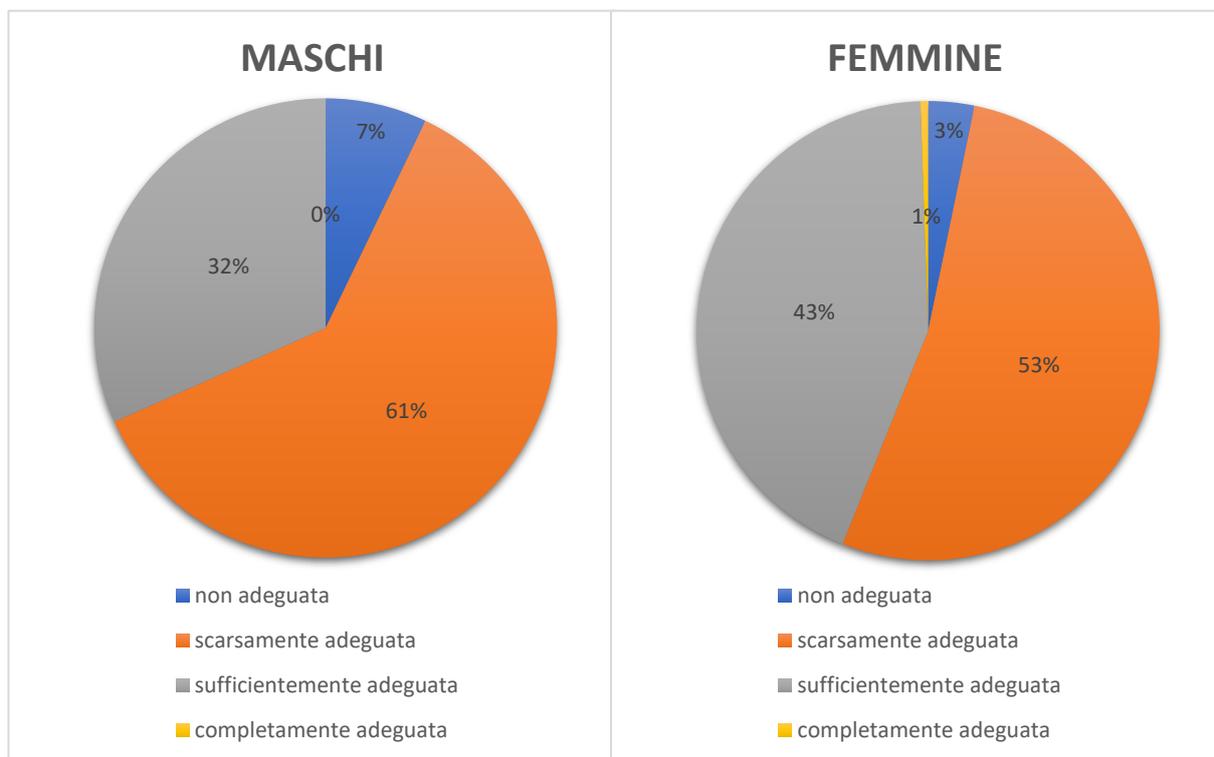


Grafico 6 e 73, rispettiva aderenza alla dieta mediterranea del campione maschile e femminile.

## UTILIZZO DEI SOCIAL MEDIA

In questa sezione si è voluto indagare quanto i social media abbiano potere nell'influenzare le abitudini alimentari della popolazione. In particolare, al campione è stato chiesto di riportare quali fossero le fonti più utilizzate per ricercare informazioni riguardo al cibo e alla propria alimentazione. Alla domanda era possibile dare più di una risposta.

Il primo dato evidente è che *internet* risulta la fonte principale, riportata da 403 soggetti. Molto importante sembra ancora il ruolo rivestito dalle *tradizioni di famiglia*, citate da 324 persone. I *social media* sono invece una fonte diffusa soprattutto tra i giovani con età inferiore ai 25 anni, che nel 45% dei casi li hanno citati, nonostante comunque siano stati riportati da 185 soggetti

in totale. In ultimo, si vede come *giornali o libri* con 87 risposte, e *televisione* con 40, siano le fonti ormai meno considerate: in particolare l'uso di questi strumenti cresce di pari passo con l'età.

Si è poi richiesto “*Quanto potere ritieni che i social abbiano nel determinare le tue scelte/abitudini alimentari?*” per comprendere l'influenza di questi mezzi sulle abitudini della popolazione. Era possibile dare un punteggio da 1 a 4 (1 *per niente*, 2 *poco*, 3 *abbastanza*, 4 *molto*), e dalle risposte il risultato è stato negativo (1 o 2) nel 75% dei casi, mentre solo il 25% ha riferito come i social abbiano una certa influenza.

Infine, è stato chiesto al campione di riportare il grado di fiducia che si ripone nei social media, e da quanto si rileva solo il 2% della popolazione ritiene di fidarsi delle informazioni che si possono trovare su queste piattaforme. L'8% al contrario dice di non ritenere affidabili le informazioni fornite, mentre il 70% solo talvolta. Appena il 20% dei soggetti riferisce di informarsi sull'origine delle fonti di ciò che legge.

#### PROFILO INSTAGRAM *JO\_INCUCINA*

Nell'ultima parte del questionario, ai soli soggetti che hanno riferito di seguire il profilo *jo\_incucina* è stato chiesto, dopo aver considerato da quanto tempo questo avviene, di rispondere ad una serie di nove quesiti inerenti alla pagina stessa. Per ogni domanda era possibile rispondere su una scala a cinque punti (*per niente*, *poco*, *non saprei*, *abbastanza*, *molto*). Di seguito si riportano i risultati ottenuti, dove per praticità, si sono considerate come risposte affermative *abbastanza* e *molto*, e come negative *poco* e *per niente*; sono stati esclusi dal calcolo delle percentuali, coloro che rispondendo *non so* non hanno espresso un'opinione. Inoltre, per l'elaborazione statistica sono stati raggruppati coloro che seguivano il profilo da meno di una settimana e da meno di un mese, in un'unica categoria, distinguendoli da chi era follower da più di un mese.

Alla domanda “*Ritieni che le informazioni pubblicate su @jo\_incucina siano affidabili?*” la risposta è stata affermativa nel 99,2% dei casi e lo stesso risultato è stato ottenuto chiedendo se si ritengono le indicazioni fornite nei post salutari ed indicate ad una dieta bilanciata. In aggiunta, il campione riferisce di seguire il profilo, nell'86,1% dei casi perché interessato a comprendere se le proprie abitudini alimentari sono corrette, nel 54,9% dei casi per conoscere la composizione bromatologica dei piatti, e nel 40,2% perché interessano principalmente i contenuti multimediali.

Il campione riferisce inoltre di trovare i piatti proposti facili da realizzare, sulla base delle indicazioni fornite nel 97,5% dei casi. L'85,5% dei soggetti ha riportato di aver preparato o di

avere l'intenzione di cucinare a casa alcune delle ricette proposte, ma, nonostante ciò, solo il 37,8% del campione riferisce di avere effettivamente modificato alcune delle proprie abitudini alimentari secondo uno stile Mediterraneo.

## ***DISCUSSIONE***

### **INTERVISTE: CAMBIAMENTI NELL'ALIMENTAZIONE**

#### **CARATTERISTICHE DELL'ALIMENTAZIONE NEL PASSATO.**

La prima interessante caratteristica del campione che è stata rilevata, riguarda il fatto che, nonostante il 50% dei soggetti siano stati reclutati tra persone che attualmente abitano in città e la restante quota in campagna, praticamente tutti hanno riferito di avere origini contadine; questo costituisce una prima prova del processo di urbanizzazione a cui si è assistito nelle ultime decadi e che ha accompagnato le modifiche dello stile di vita.

Indagando le abitudini alimentari passate del campione è emerso come esse fossero considerate all'unanimità come semplici, genuine e legate alla tradizione. L'alimentazione era principalmente caratterizzata dall'assunzione di prodotti che *la casa, l'orto, le "bestie" e la campagna* potevano offrire in base alla condizione economica della famiglia.

Solo raramente si acquistavano altri prodotti in piccole botteghe, se non quelli di prima necessità quali zucchero e sale.

Spesso le merci si scambiavano col baratto se non potevano essere pagate in denaro. Coloro che invece non potevano produrre da sé le derrate alimentari, acquistavano tutti i prodotti nelle botteghe quotidianamente, per evitare che, in mancanza efficaci metodi di conservazione, esse si degradassero.

In generale si facevano tre pasti al giorno, o quattro per braccianti e contadini, poiché la mattinata per questi ultimi, iniziava all'alba, e pertanto la colazione veniva fatta due volte, una appena svegli, con pane e caffelatte, ed una più abbondante dopo le prime ore di lavoro. Il pranzo e la cena erano costituiti da un piatto unico: stufati di legumi o patate, minestre fatte a mano in brodo o al sugo, o polenta, talvolta seguiti da pane accompagnato da affettati e formaggi a seconda di quello che si aveva a disposizione. In molte famiglie quindi ciò che non mancava mai sulla tavola era il pane, che veniva acquistato oppure preparato una volta a settimana e conservato per le giornate successive, ed in più le uova, i formaggi, i legumi ed i cereali. La carne, quando presente, era di solito quella di piccoli animali, come polli o conigli, e si mangiava di rado. Solo se la famiglia poteva permettersela, essa si poteva trovare a tavola anche più volte a settimana, ma in generale in piccole quantità; al contrario la carne bovina rappresentava una vera eccezione. In particolare, una signora ha riferito come questo taglio venisse acquistato solo per suo fratello maggiore, che doveva sostenere delle prestazioni sportive. I dolci, quando presenti, spesso erano costituiti da una ciambella, dei biscotti, qualche cucchiaino di zabaione o una ciotola di crema, ma tendenzialmente si preparavano solo

nei giorni di festa, o comunque raramente e solo se si avevano di disposizione gli ingredienti. Nel quotidiano il fine pasto poteva essere un frutto, pane e marmellata oppure qualche noce. Le preparazioni erano tendenzialmente lunghe e complesse, e questo a causa della mancanza di attrezzature che richiedeva che tutto fosse preparato artigianalmente. L'unico elettrodomestico che si trovava nelle case, quando presente, era il frigorifero. Qualche intervistato riferisce che nonostante tutti gli strumenti fossero manuali, alcuni di essi erano particolarmente funzionali: tra essi una sorta di estrusore, che, azionato da una manopola, consentiva sia di tritare la carne sia di estrarre la pasta con forme diverse.

Solitamente le pietanze venivano cucinate direttamente sul fuoco, sulle braci, o quando la si possedeva, nella stufa a legna. La bollitura, la stufatura ma anche la frittura, erano i metodi più diffusi, e solitamente prevedevano l'uso di grandi quantità di grassi animali e sale per insaporire e conservare i cibi.

Non si svolgeva attività fisica programmata, perché qualsiasi azione quotidiana richiedeva un notevole sforzo fisico. Gli uomini lavoravano nei campi mentre le donne, responsabili della casa, si occupavano di cucinare, fare il bucato, e mantenere ordine e pulizia. In città invece i mestieri più diffusi erano il muratore, il macellaio o la sarta. Anche i bambini non erano esenti dal lavoro: già dall'età di 8-10 anni gli venivano assegnati compiti quali riempire tinozze con acqua dal pozzo o come riportato in gergo<sup>13</sup> *“andavamo davanti alle vacche”* trainandole dalla *mordeccia* per condurle nei campi. Inoltre, non vi erano mezzi di trasporto se non le biciclette, come in figura 8, che erano di proprietà degli adulti, e pertanto molti hanno riferito come anche



*Figura 8, Mia nonna materna, sulla bicicletta che percorre il viale di casa*

---

<sup>13</sup> Molti degli intervistati faticavano a parlare in italiano, ma preferivano l'uso del dialetto romagnolo.

per recarsi a scuola ogni giorno fosse necessario percorrere molti chilometri a piedi. Crescendo molti di loro hanno continuato a svolgere lavori pensati, e ad utilizzare la biciletta, mentre ad eccezione della boxe, come mostrato in figura 9 e 10, non hanno svolto altri sport.



*Figura 9, Mio nonno materno, ritratto quando vinse il campionato italiano di boxe*



*Figura 10, Mio nonno materno, mentre regge la coppa del campionato italiano di boxe*

## CARATTERISTICHE DELL'ALIMENTAZIONE ATTUALE DELLE PERSONE ANZIANE.

Ad oggi, tutti loro hanno cambiato stile di vita, in parte per la vecchiaia, e in parte per lo sviluppo delle tecnologie. Più della metà di loro ora abita in città, più vicino alle comodità ed ai servizi. Il cibo viene acquistato nei supermercati, o quando si desidera qualcosa di fresco e di qualità superiore, al mercato o nelle botteghe artigianali, ben sapendo che qui i prodotti risultano più costosi.

I piatti della tradizione vengono ancora cucinati, anche se nelle occasioni più che nella vita quotidiana, dove invece si prediligono preparazioni più rapide e leggere, ottenute grazie alla riduzione della quantità di grassi per la cottura, tramite l'utilizzo di elettrodomestici come forno, friggitrice ad aria, microonde e fornelli più performanti.

Alcuni di loro hanno mantenuto i 3 pasti principali, mentre altri, soprattutto chi aveva maggiormente sofferto la fame da giovane, spesso mangia più volte in un giorno.

Dal punto di vista qualitativo il consumo di carne è generalmente aumentato, così come quello di dolci, che per la maggior parte vengono acquistati freschi o preparati in casa, soprattutto dalle donne. Nelle persone di questa generazione è rimasta la tradizione di preparare a mano passata di pomodoro, marmellate e ragù da conservare, ma, nonostante questo, alcuni cibi confezionati vengono comunque acquistati e tra i più popolari troviamo il minestrone surgelato, pasta e biscotti secchi, pesce surgelato, che risulta più pratico ed economico, tonno e legumi in scatola, gelati e merendine confezionate.

Quasi tutti riferiscono di essere molto più sedentari ora, sia per le comodità fornite dalla tecnologia, sia per problemi di salute ma anche per la mancanza di voglia nel mantenersi attivi. In entrambi i casi, sia per quella passata che odierna, possiamo riassumere come l'alimentazione abbia subito la forte influenza delle condizioni economiche del paese. In passato essa privilegiava cibi poveri, facilmente reperibili o direttamente coltivabili, mentre col tempo vi è stata una forte transizione a cibi confezionati e maggiormente processati, nonostante gran parte del campione, ancora ritenga che quella di un tempo fosse sicuramente più salutare come alimentazione.

#### PERCEZIONE DELL'ALIMENTAZIONE ODIERNA, PROPRIA E ALTRUI.

Alla domanda se l'alimentazione fosse migliore oggi o un tempo, gran parte del campione ha risposto riportando l'espressione: *“si mangiava meglio una volta”*. Questa risposta è stata motivata dal fatto che una volta la provenienza dei cibi era sicura, molto più che Km0: le materie prime erano direttamente coltivate o allevate, erano note le modalità con cui le bestie venivano alimentate e si conoscevano ingredienti e preparazioni, le quali non prevedevano l'uso di additivi o conservanti. Era una cucina, definita da loro genuina, semplice e sana, ma anche completa, perché con un'unica pietanza si assumeva tutto ciò di cui si aveva bisogno.

Qualche opinione controcorrente è invece legata al fatto che un tempo si utilizzavano troppi grassi animali, che vi fosse meno igiene alimentare, e che non vi fosse una scelta così ampia come quella che oggi si ha a disposizione che consente di variare i propri consumi. A conferma di ciò una signora, per spiegare la sua posizione e le circostanze di povertà che un tempo vivevano, ha affermato: *“una volta non avevo voglia di qualcosa di diverso, perché sapevo che non ce lo potevamo permettere”*.

In generale il campione riferisce di avere difficoltà a giudicare l'alimentazione dei giovani che con parole come queste *“mangiano cose strane”*, *“mangiano sempre in piedi e di corsa”*, sembra essere classificata come estremamente distante dai cardini della tradizione. In particolare, molti sostengono che ad oggi non si seguano più regole, non si abbiano orari e luoghi per mangiare e questo peggiori l'alimentazione e lo stato di salute.

## QUESTIONARIO

### ABITUDINI ALIMENTARI

Anzitutto, risulta fondamentale evidenziare come, dal questionario, emerga che in generale, ogni generazione ritenga di alimentarsi in maniera migliore rispetto alle precedenti. Dalle

interviste appare che gli anziani, pur riconoscendo che un tempo si facesse largo uso di grassi animali e si ricorresse a tecniche di cottura che appesantivano i cibi, definiscono il regime da loro seguito in giovane età come più genuino e semplice rispetto a quello seguito dai giovani d'oggi. In contrasto però anche dal questionario, si evince come ci sia una generale tendenza a considerare la propria alimentazione e stile di vita, migliore rispetto a quella delle precedenti generazioni, e questo senza differenze significative, avviene in tutte le fasce d'età. Queste convinzioni, tuttavia, non si correlano ad un effettivo stato di salute positivo, perché, in base a quanto citato nell'introduzione, sappiamo che invece le abitudini alimentari stanno gradualmente peggiorando. Dall'elaborazione dei dati, nonostante gran parte del campione abbia riferito di porre attenzione al modo in cui si alimenta, emerge un altissimo consumo di grassi saturi e zuccheri semplici, che, sebbene scoraggiante in tutte le fasce d'età, sembra essere più elevato nei giovani. Ciò che invece, cresce significativamente all'aumentare dell'età<sup>14</sup> con un valore di  $p = 0.036$ , è il consumo di grassi di origine vegetale. Si conclude quindi che, per quanto riguarda questo parametro, l'alimentazione di chi ha età superiore ai 45 anni risulta più protettiva in quanto è noto che l'assunzione di alimenti quali frutta secca e olio d'oliva, sia utile nel favorire la salute cardiovascolare [9].

Se si considera invece l'approccio all'alimentazione, si rileva una generale attenzione all'acquisto di prodotti Km0<sup>15</sup> e di alimenti di stagione, nuovamente all'aumentare dell'età. In particolare, il consumo di cibo made in Italy e a Km0 aumenta significativamente all'incremento dell'età anagrafica ( $p = 0.01$ ). Unendo questa considerazione, a quanto emerso dalle interviste, si potrebbe ipotizzare ad esempio che coloro che, essendo nati prima, hanno subito meno l'effetto della globalizzazione, siano tendenzialmente più aderenti ad un'alimentazione legata a prodotti locali, proprio perché qualche decennio fa il numero di abitanti delle campagne era molto maggiore, e con essi la tendenza ad essere più autonomi nella produzione dei generi alimentari.

Per quanto riguarda le abitudini culinarie invece, la popolazione riporta di eseguire preparazioni rapide e brevi circa nel 73,9%<sup>16</sup> dei casi, mentre l'11,4% riferisce di acquistare prodotti già pronti, e pertanto si può concludere che in generale le persone tendano comunque a preferire il prodotto fresco, da preparare poi in maniera veloce, piuttosto che il prodotto processato. Le

---

<sup>14</sup> Per questo calcolo sono state raggruppate le fasce d'età in 3 sole categorie: minore di 25, 25-45 anni e maggiore di 45.

<sup>15</sup> Per Km0 nel questionario si faceva riferimento ad alimenti prodotti e confezionati nelle zone vicine a dove si vive, pur sapendo che un'unica definizione di prodotto Km0 non sia in realtà mai stata conosciuta.

<sup>16</sup> Come totale è stato considerato il valore dei soli soggetti che hanno risposto *si o no*, mentre sono stati esclusi coloro che rispondendo *non so*, non hanno espresso opinione.

interviste riportano dati concordi, in quanto anche le persone anziane, riferiscono di prediligere rapide preparazioni, piuttosto che lunghe cotture o lavorazioni, e nonostante preferiscano prodotti più naturali, acquistano comunque qualche cibo confezionato o conservato.

Si ribadisce inoltre come l'alimentazione sia in generale ritenuta consapevole e scarsamente influenzata dalle mode. Nonostante ciò, si è però evidenziato dall'elaborazione statistica una differenza significativa tra le varie fasce d'età, per cui i soggetti con più di 45 anni, sono significativamente meno influenzati da pubblicità, social e tendenze, nel modificare la propria alimentazione ( $p = 0.003$ ) rispetto ai più giovani.

#### ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA.

Utilizzando i dati del questionario è stato possibile rilevare, in maniera assai deludente, che un regime alimentare completamente adeguato è seguito solamente dallo 0.4% del campione, mentre il 40% ha una dieta sufficientemente adeguata. In entrambi i casi si riscontrano percentuali più elevate nel sesso femminile e tale differenza è risultata significativa, per cui possiamo concludere che le donne aderiscono maggiormente alla dieta Mediterranea ( $p = 0.01$ ) rispetto agli uomini.

Come ulteriore conclusione, pertanto, si può dedurre che, ad oggi, vi sia una discrepanza tra quella che è la considerazione della salubrità della propria dieta e ciò che viene realmente messo in atto: come analizzato nei paragrafi precedenti, infatti, la popolazione si ritiene in generale attenta e consapevole delle proprie scelte, ma da quanto emerge questo non si riflette sul tipo di regime seguito, perché la dieta Mediterranea, per antonomasia regime salutare, in realtà non incontra molta aderenza da parte della popolazione. Questa incongruenza potrebbe essere dovuta a vari fattori, tra i quali le scarse conoscenze in tema di nutrizione, la semplicità nel reperire informazioni errate e infondate in tema di alimentazione sul web, la mancata conoscenza degli effettivi benefici della dieta Mediterranea, ma anche la grande disponibilità sul mercato di prodotti pronti e altamente processati disponibili a basso costo. Se tutto questo viene poi associato ai ritmi di vita frenetici che molti soggetti sono costretti a vivere, è facile comprendere come certi tipi di alimenti siano privilegiati.

Successivamente si è poi voluto analizzare quali fossero i parametri con una maggiore rilevanza nel determinare l'aderenza alla dieta Mediterranea. Per identificare il peso dei singoli fattori, tra i nove indagati col questionario del CREA, si è valutato il punteggio medio del questionario. Per ciascuna domanda poi è ulteriormente stato calcolato il punteggio medio, e effettuando il calcolo della percentuale sul totale, sono emersi i risultati in Tabella 1.

Dai dati emerge che i fattori che contribuiscono maggiormente a rendere più idonea l'alimentazione del campione sono in primo luogo l'utilizzo di olio di oliva, che gran parte dei soggetti riferisce di inserire nella propria alimentazione quotidiana, seguito dallo scarso consumo di alcolici che risulta fattore premiante. Al contrario si riscontra come ad incidere negativamente sul punteggio siano principalmente lo scarso consumo di pesce e di legumi.

<b>CATEGORIE DI ALIMENTI</b>	<b>PERCENTUALE SUL PUNTEGGIO MEDIO totale</b>
FRUTTA	9,6%
VERDURA	11,8%
CEREALI	10,6%
LEGUMI	7,7%
PESCE	7,3%
CARNE	11,0%
LATTICINI	11,7%
OLIO	15,9%
ALCOLICI	14,3%

*Tabella 1, percentuale rispetto al punteggio totale, dei punti derivanti da ciascuna categoria. Si associano ad un punteggio più elevato un maggiore consumo di frutta, verdura, cereali, legumi, pesce e olio di oliva, ed un consumo inferiore delle altre categorie.*

In chiusura si è cercato di dare una risposta alla domanda se fosse meglio l'alimentazione che si seguiva attorno agli anni '50, grazie ai dati emersi dalle interviste a persone con più di 75 anni, o quella odierna. Il riscontro complessivo evidenzia come vi siano sia indici di progresso che di peggioramento.

Si sottolinea in primo luogo un miglioramento legato alla riduzione nell'utilizzo di lipidi di origine animali: lo strutto era in passato il grasso principale, soprattutto perché facilmente reperibile e di basso costo. Ad oggi invece l'olio di oliva ha sostituito quasi in toto l'uso di questo alimento e questo dato è incoraggiante, nonostante tale tendenza sia meno diffusa tra i giovani. Inoltre, anche il consumo di alcolici risulta essere un dato positivo, poiché ad oggi molti cittadini ne riferiscono un'assunzione saltuaria, quando invece fino a qualche decennio fa risultava normale avere ogni giorno a tavola durante i pasti principali, una bottiglia di vino. Probabilmente per quanto riguarda l'alcol, si dovrebbe valutare l'uso acuto, piuttosto che cronico, specialmente nei giovani, che pur non assumendo vino ai pasti, adottano saltuariamente condotte di binge drinking.

Al contrario, un dato che testimonia una regressione nella qualità della dieta è sicuramente lo scarso consumo di legumi: un tempo essi rappresentavano la base per molte preparazioni quotidiane, mentre ad oggi, il loro impiego, risulta sporadico. A questo fattore si aggiunge il ridotto consumo di pesce, che dovrebbe invece essere prediletto rispetto alla carne.

## USO DEI SOCIAL E *JO\_INCUCINA*

L'uso dei social ha assunto un'importanza notevole, rilevabile dall'elevata percentuale di soggetti che riferiscono di utilizzarli. Essi sembrano essere strumenti ritenuti in generale poco affidabili, e poco influenti nel determinare le abitudini della popolazione. Il dato estremamente incoraggiante che è emerso è che solo il 2% del campione riferisce di fidarsi delle informazioni sui social, mentre nel caso della mia pagina Instagram, questo dato è poco lontano dalla totalità. Questo potrebbe essere dovuto al fatto che parte dei soggetti che seguono la pagina conoscono personalmente me ed il mio percorso di studi, ma in parte anche perché le fonti utilizzate per descrivere i contenuti sono sempre riportate ed affidabili.

Una nota dolente riguarda invece i risultati sul cambiamento delle abitudini alimentari. Come descritto in precedenza, l'obiettivo della pagina è quello di promuovere dei cambiamenti nello stile di vita e nella dieta della popolazione, per renderla più sana, e protettiva nei confronti di varie patologie. Dal questionario, risulta sicuramente incoraggiante vedere che gran parte del pubblico della pagina, sia interessato a verificare se il proprio stile di vita è corretto o meno, ma, nonostante ciò, coloro che si sentono stimolati a cambiare effettivamente la propria dieta, si riducono man mano che si segue la pagina stessa ( $p = 0.051$ ), e coloro che hanno effettivamente modificato le proprie abitudini siano rispetto al totale appena il 28%.

Un risultato importante è stato invece poter verificare come la presenza di contenuti multimediali, sia tendenzialmente molto apprezzata, e questo è stato riportato sia nel questionario, ma anche nei commenti che il campione poteva rilasciare liberamente, nella sezione dedicata, per suggerire delle migliorie. Foto e video spesso risultano più immediati, e tendono a rimanere maggiormente impressi, e proprio per questo, col trascorrere dei mesi, ho inserito nella pagina, anche delle foto con contenuti teorici, per evitare ai follower di dover leggere la descrizione, e ho aumentato la frequenza di pubblicazione di video ricette.

Concludendo, possiamo dire che questo strumento è stato utile per entrare a contatto con molti soggetti, presentare dei contenuti validi e basati sull'evidenza, e stimolare un cambiamento nelle abitudini. Tuttavia, da quanto emerge, da soli i social sembrano non essere sufficienti a realizzare questo scopo.

## **CONCLUSIONE**

L'inevitabile transizione nelle abitudini alimentari ha portato negli ultimi decenni ad una serie di conseguenze negative sullo stato di salute della popolazione. Il consumo di prodotti processati, figli delle lunghe filiere che caratterizzano il nostro sistema agroalimentare, è incrementato, così come l'assunzione di grassi saturi e zuccheri semplici, che si contrappongono ad una riduzione nel consumo di grassi vegetali, e di prodotti Km0, consumati in maniera significativamente maggiore da soggetti di età superiore, rispetto ai giovani.

La popolazione ha perso il contatto con quella che dovrebbe essere un'alimentazione salutare: essa si considera consapevole dei propri consumi, pur, in gran parte, non aderendo ad una dieta Mediterranea, globalmente riconosciuta come salutare e protettiva, soprattutto per il basso consumo di legumi e pesce. Si conclude quindi che nonostante parte delle persone ad oggi ritengono di seguire una dieta sana, ed essere consapevoli, ciò non corrisponde alla realtà.

Strategie di vario tipo dovrebbero quindi essere attuate per favorire una corretta informazione, educazione alimentare e promuovere un migliore stato di salute, tenendo conto che i mezzi quali i social media, possono avere un ruolo nel modificare le abitudini della popolazione, solo parziale. Studi futuri potrebbero analizzare il ruolo di questi ultimi su un campione più ampio, o verificare gli effetti delle medesime informazioni diffuse da *influencer* con maggiore potere mediatico.

---

## **BIBLIOGRAFIA**

- [1] G. L. Russo *et al.*, “The Mediterranean diet from past to future: Key concepts from the second ‘Ancel Keys’ International Seminar,” *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.*, vol. 31, no. 3, pp. 717–732, 2021, doi: 10.1016/j.numecd.2020.12.020.
- [2] C. M. Lăcătușu, E. D. Grigorescu, M. Floria, A. Onofriescu, and B. M. Mihai, “The mediterranean diet: From an environment-driven food culture to an emerging medical prescription,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 16, no. 6, p. 16, 2019, doi: 10.3390/ijerph16060942.
- [3] A. D’Alessandro, L. Lampignano, G. De Pergola, “Mediterranean Diet Pyramide: A Proposal for Italian People. A Systematic Review of prospective Studies to Derive Serving Sizes.pdf,” *Nutrients*, vol. 388. pp. 539–547, 2019, doi: 10.3390/nu11061296.
- [4] B. M. Popkin, L. S. Adair, and S. W. Ng, “Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries,” *Nutr. Rev.*, vol. 70, no. 1, pp. 3–21, 2012, doi: 10.1111/j.1753-4887.2011.00456.x.
- [5] M. M. Chau, M. Burgermaster, and L. Mamykina, “The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review,” *Int. J. Med. Inform.*, vol. 120, no. October, pp. 77–91, 2018, doi: 10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001.
- [6] J. H. West, L. M. Belvedere, R. Andreasen, C. Frandsen, P. Cougar Hall, and B. T. Crookston, “Controlling your ‘app’etite: How diet and nutrition-related mobile apps lead to behavior change,” *JMIR mHealth uHealth*, vol. 5, no. 7, pp. 1–10, 2017, doi: 10.2196/mhealth.7410.
- [7] A. E. Coates, C. A. Hardman, J. C. G. Halford, P. Christiansen, and E. J. Boyland, “Social media influencer marketing and children’s food intake: A randomized trial,” *Pediatrics*, vol. 143, no. 4, 2019, doi: 10.1542/peds.2018-2554.
- [8] F. Sofi, C. Macchi, R. Abbate, G. F. Gensini, and A. Casini, “Mediterranean diet and health status: An updated meta-analysis and a proposal for a literature-based adherence score,” *Public Health Nutr.*, vol. 17, no. 12, pp. 2769–2782, 2013, doi: 10.1017/S1368980013003169.
- [9] R. Estruch *et al.*, “Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts,” *N. Engl. J. Med.*, vol. 378, no. 25, p. e34, 2018, doi: 10.1056/nejmoa1800389.

## ***SITOGRAFIA***

<https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/publications/2022/who-european-regional-obesity-report-2022>

<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti>

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

## ALLEGATI

### ALLEGATO 1: Intervista per la valutazione del cambiamento delle abitudini alimentari nelle persone anziane.

1	ANAGRAFICA
1.1	Nome
1.2	Età
1.3	Peso
1.4	Altezza
2	COM'ERA LA TUA ALIMENTAZIONE IN PASSATO, ED IN PARTICOLARE DURANTE LA TUA INFANZIA-ADOLESCENZA?
2.1	quanti pasti facevi?
2.2	dove acquistavi il cibo?
2.3	quali alimenti mangiavi più di frequente?
2.4	quali tecniche di cottura/ modalità di preparazione del cibo prediligevi?
2.5	quanta attività fisica svolgevi? (considerando sia attività fisica programmata, bicicletta, camminate o lo svolgimento di un lavoro particolarmente attivo)
3	AD OGGI, COME È CAMBIATA LA TUA ALIMENTAZIONE?
3.1	Quanti pasti fai?
3.2	Dove acquisti il cibo?
3.3	Quali alimenti mangi più di frequente?
3.4	Mangi e cucini ancora i piatti della tradizione? Usi ancora gli stessi metodi di cottura?
3.5	Consumi dei prodotti confezionati o già pronti?
3.6	come è cambiata la tua attività fisica negli anni?
4	IMPRESSIONI IN TEMA DI ALIMENTAZIONE
4.1	Ritieni la tua alimentazione più sana ora o in passato? Per quale ragione?
4.2	Come ritieni che sia l'alimentazione dei giovani d'oggi, rispetto alla tua da giovane?

## ALLEGATO 2: Questionario sulle abitudini alimentari

### SEZIONE 1: DOMANDE GENERALI

	DOMANDE	Possibili risposte per domanda
1.1	Età	<25
		25-45
		45-65
		>65
1.2	Sesso	maschio
		femmina
1.3	Quali social utilizzati più di frequente? (più di una risposta consentita)	Facebook
		Instagram
		You Tube
		WhatsApp
		Twitter
		Non utilizzo social network

### SEZIONE 2: ABITUDINI ALIMENTARI

	DOMANDE	Possibili risposte per domanda
2.1	Chi prepara più di frequente ciò che mangi?	principalmente i miei familiari/ conviventi di solito mi preparo da solo quello che mangio di solito compro cibi pronti/ mangio in mensa o fuori casa
2.2	COM'È LA TUA ALIMENTAZIONE?	(una risposta per ciascuna domanda)
2.2.1	Ritieni che la tua alimentazione sia RICCA DI GRASSI ANIMALI? (consumi burro e/o insaccati/salumi più di una volta a settimana)	Si No Non so
2.2.2	Ritieni che la tua alimentazione sia RICCA DI GRASSI VEGETALI (consumi 3-4 cucchiaini di olio di oliva, e/o frutta secca come noci, mandorle ogni giorno?)	Si No Non so
2.2.3	Ritieni che la tua alimentazione sia RICCA DI ZUCCHERI SEMPLICI? (consumi più di 2 volte a settimana merendine, dolci, gelati, biscotti, bevande zuccherate, torte?)	Si No Non so
2.2.4	Ritieni che la tua alimentazione sia BASATA SULL'USO DI PRODOTTI PRONTI/READY TO EAT/PROCESSATI (prediligi prodotti surgelati, confezionati a quelli freschi, da cucinare)	Si No Non so
2.2.5	Ritieni che la tua alimentazione sia GENERALMENTE RAPIDA NELLE PREPARAZIONI? (cotture brevi, procedure rapide, piuttosto che lunghe preparazioni come stufati)	Si No Non so
2.2.6	Ritieni che la tua alimentazione sia CONSAPEVOLE? (conosci ciò che mangi, leggi le etichette, gli ingredienti di ciò che consumi o tendi a non farlo)	Si No Non so
2.2.7	Ritieni che la tua alimentazione sia INFLUENZATA DALLE MODE/PUBBLICITÀ (acquisti e mangi ciò che vedi in tv/sui social oppure hai provato diete di cui hai sentito parlare...)	Si No Non so
2.2.8	La tua alimentazione è ATTENTA ALLA STAGIONALITÀ? (compri frutta e verdura quando è di stagione?)	Si No Non so
2.2.9	La tua alimentazione è ATTENTA AL MADE IN ITALY E AL KM0? (compri solo ciò che è prodotto e confezionato vicino o non ci fai particolare attenzione)	Si No Non so
2.3	Rispetto all'alimentazione della tua famiglia di origine, come pensi sia cambiata la tua in generale?	tendenzialmente invariata
		penso sia migliorata: più equilibrata, salutare e/o attenta alla qualità e quantità dei prodotti che consumo
		penso sia peggiorata: consumo più prodotti ricchi di grassi e zuccheri e/o faccio meno attenzione a ciò che assumo
	Rispetto allo stile di vita dei tuoi genitori ritieni di:	svolgere una professione più attiva (meccanico, idraulico sono più attivi di segretario, impiegato)
		svolgere più attività fisica (palestra, piscina, corsa o bicicletta...)
		essere complessivamente più attivo
		essere generalmente più sedentario
		avere uno stile di vita simile

### SEZIONE 3: ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA, TEST CREA

	DOMANDE	Possibili risposte per domanda
3.1	Quante porzioni giornaliere di frutta consumi? (1 porzione = 1 frutto medio come mela, pera, banana, o 2-3 frutti piccoli come albicocche, prugne, mandarini)	Meno di 1 1-2 più di 2

3.2	Quante porzioni giornaliere di verdura consumi? (1 porzione = 100g ossia 2 pomodori, mezzo piatto di verdura cotta, 70g insalata)	Meno di 1	1-2.5	più di 2.5
3.3	Quante porzioni giornaliere di cereali consumi? (1 porzione = 130g ossia un piatto di pasta e 2 fette di pane)	Meno di 1	1-1.5	più di 1.5
3.4	Quante porzioni settimanali di legumi consumi? (1 porzione = 70g ossia mezza scatola di legumi precotti come ceci, fagioli, lenticchie)	Meno di 1	1-2	più di 2
3.5	Quante porzioni settimanali di pesce consumi? (1 porzione = 100g ossia un filetto/ un burger di pesce, esclusi molluschi e crostacei.)	Meno di 1	1-2.5	più di 2.5
3.6	Quante porzioni giornaliere di carne e salumi consumi? (1 porzione = 1 fettina di carne da 100g oppure 3 fette di prosciutto)	Più di 1.5	1-1.5	Meno di 1
3.7	Quante porzioni giornaliere di latte e derivati consumi? (1 porzione = 150ml di latte oppure 1 vasetto di yogurt oppure una mozzarella da 100g)	Più di 1.5	1-1.5	Meno di 1
3.8	Quale è il tuo consumo giornaliero di olio di oliva? (con "regolare" si intende un uso esclusivo, rispetto ad altri grassi alimentari)	Occasionale	Frequente	Regolare
3.9	Quale è il tuo consumo giornaliero di alcolici? per ogni UA (unità alcolica) si considerano 1 bicchiere di vino o lattina di birra.	1-2 UA	meno di 1	Nessun consumo
PUNTEGGI per domanda		0	1	2

#### SEZIONE 4: UTILIZZO DEI SOCIAL

	DOMANDE	Possibili risposte per domanda
4.1	Quali mezzi utilizzi principalmente per ricercare ricette/consigli per la tua alimentazione? (più risposte sono consentite)	tradizioni di famiglia / consigli di parenti e amici libri/ giornali siti internet e blog online social media televisione
4.2	Segui una dieta particolare?	vegetariana vegana pescetariana chetogenica-lowcarb DASH nessuna, ma cerco di avere una dieta sana nessuna, perché non mi interessa particolarmente altro (specificare)
4.3	Quanto potere ritieni che i social abbiano nel determinare le tue scelte/abitudini alimentari? In una scala da 1 (per niente), 2 (poco), 3 (abbastanza), 4 (molto) quanto pensi ti influenzino?	1 2 3 4
4.4	Ritieni che le informazioni che si trovano sui social siano affidabili?	Si No Non sempre Mi informo sull'origine delle fonti per avere maggiori certezze
4.5	Segui il profilo @jo_incucina?	Si No

#### SEZIONE 5: DOMANDE SUL PROFILO @jo\_incucina (Solo per chi risponde "si" alla 4.5)

	DOMANDE	Possibili risposte per domanda				
5.1	Da quanto tempo segui il profilo @jo_incucina?	meno di una settimana 7-30 giorni più di un mese				
5.2	SPECIFICA QUANTO SEI D'ACCORDO CON LE INFORMAZIONI SEGUENTI, RELATIVE AL PROFILO INSTAGRAM @jo_incucina	(una risposta per ciascuna domanda)				
5.2.1	Ritieni che le informazioni pubblicate su @jo_incucina siano affidabili?	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.2.2	Ritieni che i piatti proposti siano salutaris e indicati per una dieta bilanciata?	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.2.3	Hai provato/ vorresti provare a cucinare alcuni dei piatti proposti, per inserirli come alternative nella tua dieta?	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.2.4	Ritieni che piatti mostrati siano facilmente realizzabili seguendo le indicazioni proposte?	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.2.5	I consigli proposti nei post e nelle storie ti stimolano a modificare le tue abitudini alimentari in meglio? (ES consumare prodotti freschi/integrali, comprare cibo Km0, fare attività fisica)	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto

5.2.6	Segui il profilo perché ti interessa conoscere i valori nutrizionali dei piatti? (kcal, GRASSI; PROTEINE; CARBOIDRATI)	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.2.7	Segui il profilo perché ti interessa verificare se il tuo modo di alimentarti è corretto, per metterti in discussione e avere degli spunti per variare la tua alimentazione?	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.5.8	Segui il profilo per guardare le foto, più che per leggere i contenuti?	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.2.9	Hai effettivamente cambiato alcune delle tue abitudini alimentari rendendo la tua dieta più mediterranea da quando segui il profilo? (più frutta, verdura, cereali integrali e legumi, pesce E meno carne, grassi saturi e zuccheri?)	Per niente	Poco	Non saprei	Abbastanza	Molto
5.3	Lascia di seguito eventuali consigli, spunti o idee per migliorare la pagina Instagram.	(risposta aperta)				

## ***RINGRAZIMENTI***

Questo progetto di tesi non si sarebbe potuto realizzare senza il prezioso contributo della mia relatrice, la dottoressa Carolina Poli, che si è da subito dimostrata entusiasta ed estremamente disponibile nei miei confronti, incoraggiando e sostenendo la mia iniziativa. Vorrei ringraziare anche la dottoressa Annagiulia Gramenzi, per il suo contributo alla stesura, e la dottoressa Elena Nardi per il suo aiuto durante l'elaborazione dei dati.

Ricordo anche i miei famigliari, in particolare i miei nonni Anna e Angelo e gli amici più cari, sia quelli storici che quelli incontrati negli ultimi anni, all'università e in fraternità.

Ringrazio Stefano, perché da quando ci conosciamo è sempre stato un sostegno costante e prezioso.