

## MILANO, TROPPI PIZZA E ZERO PESCE: GLI ERRORI PIU' DIFFUSI TRA GLI STUDENTI FUORI SEDE DELLA CATTOLI

Una ricerca tra 256 ragazzi rivela che le abitudini alimentari di chi non vive con i genitori non sono proprio salutari. I consigli degli esperti: "Limitate gli happy hour e non saltate la colazione"

di LUCA DE VITO

Gli errori più macroscopici sono l'eccesso di alcol, l'eliminazione totale di alcuni alimenti e il ricorso troppo frequente a pizza e kebab. Ma le insidie nell'alimentazione degli studenti fuori sede sono sempre dietro l'angolo. A dirlo è una ricerca condotta dall'università Cattolica e dall'università di Pavia su un campione di 256 studenti fuori sede tra Milano, Pavia, Piacenza e Roma. Lo stesso ateneo ha affidato allo chef Heinz Beck il ruolo di consulente per la mensa interna. Il super cuoco fa parte di un team il cui compito è quello di fornire consigli preziosi sull'utilizzo degli ingredienti e sulla realizzazione di menù capaci di soddisfare i bisogni degli studenti, sia dal punto di vista del palato che da quello della salute.

Università Cattolica, un superchef per la mensa dei ragazzi: menu firmato Heinz Beck

**NIENTE COLAZIONE** Tornando alla ricerca, è emerso che tra gli errori più diffusi tra i ragazzi c'è saltare a piè pari la colazione. Quasi il 10 per cento degli intervistati non consuma il pasto più importante della giornata. E tra coloro che lo fanno, solo una minoranza mangia cibi sani: biscotti e merendine vanno per la maggiore, mentre una minoranza predilige yogurt (23 per cento), cereali (31 per cento) e succhi di frutta (17,5 per cento).

Condividi

**'ABUSO' DI PIZZA E KABAB** Secondo quanto emerge dalla ricerca - condotta in collaborazione con la Fondazione Istituto Danone - il 73 per cento dei fuori sede predilige portarsi il pranzo da casa. Di per sé non una cosa sbagliata, anche se dipende dalla qualità dei cibi. "Gli studenti che affrontano per la prima volta il problema dell'alimentarsi da soli possono incorrere nel rischio di cattive abitudini - spiega il professor Lorenzo Morelli della facoltà di Scienze agrarie, alimentari e ambientali della Cattolica - dobbiamo sensibilizzare i giovani e informarli sul ruolo della nutrizione e degli stili di vita". La maggior parte dei problemi arriva la sera. Visto che il frigo è spesso vuoto, si ricorre al take away: oltre il 60 per cento degli intervistati almeno una volta settimana si nutre di pizza e kebab.

**TROPPI HAPPY HOUR** Altro tema complesso, sono le uscite. Uno studente su due non rinuncia all'happy hour con amici almeno una volta a settimana, mentre più del 70 per cento beve alcol nel weekend (il 35 per cento anche durante la settimana).

Condividi

**ZERO PESCE, CARNE E LATTICINI** Un pericolo deriva poi dall'eliminazione di alcuni alimenti, tra cui pesce (1 su 5 ha smesso di mangiarne), carne e latticini: quattro studenti su dieci confessano che lo fanno per motivi economici e che quando fanno la spesa al supermercato prediligono sempre i prodotti in offerta. A portare all'eliminazione di cibi è anche la scarsa informazione sulle allergie alimentari: il 16 per cento degli studenti dice di essere allergico a qualcosa, ma la maggior parte non ha mai fatto test allergologici. Non tutte le abitudini poi sono sbagliate: la metà dei fuori sede non rinuncia a farsi mandare cibo da casa, in una sorta di contaminazione dell'alimentazione nordica con quella delle culture regionali di provenienza.