

LAURA DE GARA

a cura di



**LE SFIDE
DELL'EDUCAZIONE ALIMENTARE**

Prospettive nutrizionali, comunicative e didattiche

4. Caregiver informali e obesità infantile: l'influenza degli chef televisivi

PAOLINA DE TOMA¹, CLAUDIO PENSIERI,
MADDALENA PENNACCHINI

L'alimentazione dei ragazzi e, quindi, l'obesità infantile è dovuta a cattive abitudini alimentari che vengono strutturate soprattutto in famiglia.

In una prospettiva di promozione e costruzione della salute, di prevenzione e insegnamento di corrette abitudini alimentari e di stili di vita appare fondamentale il ruolo del *caregiver* informale²: nello specifico, la mamma e il papà. Essi sono i primi educatori, coloro che mentre se ne prendono cura insegnano ai bambini anche come “prendersi cura di sé”, anche dal punto di vista alimentare.

La televisione offre molti spunti, per i genitori moderni, dal punto di vista nutrizionale e delle gustose ricette che possono riproporre all'interno della propria famiglia.

L'abilità nel cucinare e nello scegliere gli alimenti sembra in alcuni casi derivare da quanto si vede in TV o si legge sui libri. Ma educare alla corretta alimentazione e al corretto stile di vita non può essere

¹ Paolina de Toma è laureata in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana e iscritta al medesimo Corso di Laurea Magistrale presso l'Università Campus Bio-Medico di Roma. Il presente contributo è frutto della tesi sperimentale *Caregiver e obesità infantile: comunicazione alimentare tra verità e veridicità* in Scienze dell'Alimentazione e della Nutrizione Umana dell'Università Campus Bio-Medico di Roma nell'anno 2012/2013, con relatore la Prof.ssa Maddalena Pennacchini e correlatore il Dott. Claudio Pensieri.

² Pennacchini M., Tartaglino D., *The education of family caregivers as an ethical issue*, «Clin Ter», 2014, 165(3), e219-222.

compito di programmi televisivi il cui scopo commerciale è “attrarre l’attenzione, alzare lo *share* e vendere spazi pubblicitari” perché non rientra nella loro *mission* (a meno che non siano reti televisive che hanno come *mission* il “formare” e “l’educare”: si pensi al National Geographic, a Rai Storia, Focus, Rai educational, ecc.).

Mentre la figura del *caregiver* familiare, in quanto educatore e immagine di riferimento effettivamente più prossima al bambino, è essenziale nella gestione e costruzione della salute all’interno del nucleo familiare. In questo suo compito, il *caregiver* familiare subisce l’influenza, di non poco conto, dei mass media. Non è un caso che, esaminando i programmi di cucina trasmessi dai canali informativi dei media, ci si rende subito conto che il target di riferimento solitamente è il genitore che compie le scelte alimentari per l’intero nucleo familiare e, quindi, anche per i più piccoli.

Quest’indagine è dunque finalizzata a comprendere in quale forma e quali siano i messaggi che passano attraverso i programmi televisivi di cucina e a valutare la loro correttezza dal punto di vista nutrizionale, nonché la trasparenza della comunicazione.

4.1 Censimento e analisi delle ricette dei programmi TV di cucina

L’esame è stato condotto prendendo in considerazione ricette tratte da puntate televisive di programmi condotti da noti personaggi nazionali e internazionali come Benedetta Parodi, Gordon Ramsay e Buddy Valastro.

Benedetta Parodi, I menù di Benedetta su La 7 (bilancio 2012-2013): il dato medio per la replica del mezzogiorno risulta essere pari a 275.000 telespettatori con l’1,83% di *share*, su una durata media di 55 minuti dalle ore 12:30.

La puntata più vista è stata quella andata in onda il 24 gennaio

2013, che ottenne una media di 406.000 telespettatori e il 2,56% di *share*³. La meno vista fu quella andata in onda il giorno di capodanno con 140.000 telespettatori e lo 0,84% di *share*.

La media della stagione precedente delle repliche del mezzogiorno de *I menù di Benedetta* fu di 319.000 telespettatori con il 2,35% di *share*.

La composizione del pubblico, che ha seguito la replica del mezzogiorno del programma condotto da Benedetta Parodi, è in prevalenza femminile e *over 65*:

- Genere: una netta prevalenza di pubblico femminile con il 70,78%, a fronte del 29,22% di pubblico maschile;
- Età: fascia 4-7 anni (0,73%), 8-14 anni (1,43%), 15-24 anni (4,97%), 25-34 anni (14,46%), 35-44 anni (13,95%), 45-54 anni (21,62%), 55-64 anni (16,82%) e 26,01% *over 65*;
- Livello d’istruzione: nessun livello 1,87%, elementare 12,60%, media inferiore 32,73%, media superiore 42,58% e il 10,21% laurea.

Le Regioni italiane con più alto *share* sono state: il Molise con il 4,92% di *share*, la Valle D’Aosta con il 3,89% e il Friuli Venezia Giulia con il 3,22% di *share*; tra le Regioni con *share* più basso, invece, la Campania con lo 0,82%, la Puglia con lo 0,93% e le Marche con l’1,02% di *share*⁴.

Il programma semplice e umoristico si svolge nel contesto di un incontro tra la conduttrice e un differente ospite per ogni puntata. In un clima amichevole e disteso, si preparano le ricette con gesti di mani non esperte, tra una chiacchiera e l’altra, e ogni tanto emerge qualche spunto di riflessione sulla società di tutti i giorni. L’ambiente, quello della cucina di Benedetta, è ben organizzato, ma la cosa che

³ Focus ascolti – *Bilancio stagione 2012-2013: I menù di Benedetta (La7)*. Disponibile online su: <http://www.tvblog.it/post/373091/focus-ascolti-bilancio-stagione-2012-2013-i-menu-di-benedetta-la7>.

⁴ *Ibidem*.

può lasciare perplessi è la mancanza di grembiuli, camici o cuffiette, che consente lo svolazzamento di capelli e maniche sui cibi.

Gordon Ramsay, Hell's Kitchen su Real Time e Cielo (bilancio 2013-2014): su Real Time, per gli ascolti da satellite, *Hell's Kitchen* tocca i 119.000 spettatori⁵ con la puntata di lunedì 7 ottobre 2013.

Su Cielo il 15 gennaio 2014, *Hell's Kitchen* raggiunge i 421.000 spettatori e l'1,43% di *share* con il primo episodio e 359.000 e l'1,32% di *share* con il secondo⁶.

Il celebre cuoco Gordon Ramsay è molto accurato ed elegante nelle sue ricette.

Da ogni suo gesto traspaiono la sua forte personalità ed esperienza e ciò contribuisce a rendere più interessante il programma, in cui numerosi sono gli spunti su argomenti culinari e sociali, arricchiti da spiegazioni e curiosità. Gradevole il fatto che lo chef si preoccupi di armonizzare i suoi piatti, sia dal punto di vista visivo che gustativo e si curi di approfondire ogni particolare e i perché di determinate scelte compiute. Ammirabile l'ordine e l'igiene della cucina.

Buddy Valastro, Il Boss delle Torte su Real Time (bilancio 2012-2013): venerdì 14 settembre 2012, con 168 mila spettatori nel minuto medio, *Il Boss delle Torte* in seconda serata ottiene le migliori performance (650 mila spettatori tra le 23 e le 24)⁷. Venerdì 15 marzo 2013, sempre nella fascia serale, *Il Boss delle Torte* ha raggiunto i 578 mila spettatori⁸.

Il cuoco Buddy Valastro appare poco raffinato e approssimativo nelle sue preparazioni, anche se si evince una notevole esperienza. È

⁵ Hell's Kitchen (Disponibile online su: <http://www.nanopress.it/spettacoli/hell-s-kitchen/foto/>).

⁶ Ascolti Real Time (Disponibile online su: <http://societa.panorama.it/TV-zoom/Ascolti-14-1-Amici-vola-su-Real-Time>).

⁷ Disponibile online su: <http://www.affaritaliani.it/mediatech/settembre-boom-per-la-TV-non-generalista121012.html>.

⁸ Disponibile online su: <http://youmark.it/rubriche/il-marzo-della-TV-non-generalista-secondo-starcom-e-real-time-il-piu-visto-tra-i-canali-digitali>.

vero che la cucina è soprattutto “pancia”, ma nel programma il cuoco si preoccupa scarsamente degli aspetti un po' più formali che dovrebbero essere curati: l'uso di attrezzi al posto delle mani e una maggiore attenzione alla presentazione finale del piatto. Da sottolineare comunque l'evidenza di una grande passione per i cibi e la cucina da parte dello chef che, mescolando ingredienti e notizie della sua vita, non riesce a resistere alla tentazione di un assaggio.

4.2 Calorie a confronto

Nelle tabelle di seguito riportiamo le Kcal delle ricette preparate da questi chef durante alcune puntate andate in onda nella televisione nazionale italiana. Nelle colonne delle tabelle vengono riportate le Kcal calcolate per l'intera ricetta, il numero di persone a cui è destinata e la quantità di Kcal per persona estrapolata. Ricordiamo che, come indica l'*European Food Safety Authority* (EFSA), il fabbisogno giornaliero medio per un adulto è di 2000-2600 Kcal, quindi per effettuare la nostra analisi abbiamo considerato il limite minimo (2000 Kcal/die), con i contributi dei vari pasti: 20% colazione (400 Kcal), 5% spuntino (100 Kcal), 40% pranzo (800 Kcal), 30% cena (600 Kcal).

	Kcal tot.	Dose	Kcal/pers
<i>Brownies – B. Parodi</i>	5.180	8	647,5
<i>Blondies – G. Ramsay</i>	5.457	4	1.364,25

Tab. 1. *Brownies di Benedetta Parodi vs Blondies di Gordon Ramsay*

	Kcal tot.	Dose	Kcal/pers
<i>Tiramisù – G. Ramsay</i>	2.320	4	580
<i>Tiramisù – B. Valastro</i>	3.896,6	6	649

Tab. 2. *Tiramisù di Gordon Ramsay vs Tiramisù di Buddy Valastro*

	<i>Kcal tot.</i>	<i>Dose</i>	<i>Kcal/pers</i>
<i>Gnocchi al gorgonzola – B. Parodi</i>	885	2	442,5
<i>Trofie carciofi ricotta e mandorle – B. Parodi</i>	1.730	3	576,7
<i>Pasta alla Norma – B. Valastro</i>	2.350	4	587,5

Tab. 3. Confronto tra i primi di Benedetta Parodi e la Pasta alla Norma di Buddy Valastro

Nelle puntate dei programmi televisivi sottoposti al nostro studio, spesso non si accenna alla porzione a persona, che si lascia piuttosto intuire liberamente al pubblico spettatore. Inoltre, a volte, le quantità di alcuni ingredienti (burro, latte...) non sono particolarmente precise. Poiché non esplicitati in puntata, abbiamo calcolato gli apporti calorici totali e a persona di alcune delle ricette analizzate, confrontandoli poi con i quantitativi consigliati dall'EFSA.

Le ricette, come evidenziato dalle tabelle, sono risultate spesso assolutamente ipercaloriche. Partendo dai Brownies della Parodi, la quota calorica a persona è di 647,5 Kcal, una quota improponibile per un dessert da assumere in qualsiasi pasto; un esempio ancora peggiore è fornito dai Blondies di Ramsay, la cui quota calorica è di 1.364,25 Kcal a persona, una quota incredibilmente ipercalorica ed esagerata per un dolce, dato che è più della metà del fabbisogno giornaliero medio.

Secondo il confronto dei Tiramisù, la ricetta di Ramsay è di 580 Kcal e, poiché per il pranzo si dovrebbero assumere 800 Kcal ca. e per la cena 600 Kcal ca., tale quota energetica risulta oltremodo esagerata solo per un dessert; quella di Valastro possiede 649,4 Kcal e quindi supera di gran lunga il fabbisogno richiesto per ogni pasto, tranne che per il pranzo, di cui però non potrà far parte, essendo solo un dessert.

Infine, in riferimento ai primi piatti, gli Gnocchi al gorgonzola della Parodi sono da 442,5 Kcal e, poiché per il pranzo si dovrebbero

assumere 800 Kcal ca., tale ricetta potrebbe essere adeguata. Sempre della stessa conduttrice, le Trofie carciofi ricotta e mandorle hanno una quota calorica di 576,7 Kcal, dunque un piatto certamente più calorico rispetto al precedente. La Pasta alla Norma di Valastro, invece, ha 587,5 Kcal, sicuramente improponibile per la cena (600 Kcal) e accettabile, anche se un po' pesante, per il pranzo (800 Kcal).

4.3 Letterature a confronto

Siamo andati a confrontare le nostre conclusioni con i dati presenti in letteratura, valutando alcuni articoli.

Chef, supermercati e ricette

Uno degli studi più interessanti che abbiamo identificato ha avuto come obiettivo la valutazione del contenuto di energia e macronutrienti di piatti creati da chef televisivi e di piatti pronti venduti nei supermercati, confrontati entrambi con le linee guida nutrizionali pubblicate dall'OMS e dalla *UK Food Standards Agency* (FSA) ossia l'ente governativo britannico per la Ricerca sulla Sicurezza Alimentare.

L'articolo *Nutritional content of supermarket ready meals and recipes by television chefs in the United Kingdom: cross sectional study*⁹, pubblicato il 17 dicembre 2012 sul «British Medical Journal» da Martin White dell'Istituto di Salute e Società dell'Università di Newcastle, Regno Unito, ha preso in considerazione 100 principali ricette di pasti tratte da cinque libri *best seller* di cucina di cuochi televisivi del Regno Unito e 100 piatti pronti con marchio proprio venduti da tre supermercati leader del Regno Unito¹⁰.

⁹ Howard S., Adams J., White M., *Nutritional content of supermarket ready meals and recipes by television chefs in the United Kingdom: cross sectional study*, «BMJ», 2012, 345, e7607.

¹⁰ Scienziati inglesi: *Più sani i cibi pronti delle ricette degli chef in TV* (disponibile online su: <http://centopresine.com/2012/12/21/scienziati-inglesi-piu-sani-i-cibi-pronti-delle-ricette-degli-chef-in-TV/>).

Il metodo si è basato su una classifica con il sistema del semaforo britannico della FSA per i cibi etichettati (rosso, giallo o verde) in riferimento a quanto il contenuto nutrizionale e la percentuale di nutrienti rispettasse le raccomandazioni dell'OMS.

I piatti pronti rispetto alle ricette si attenevano di più alle proporzioni raccomandate di energia derivata da carboidrati (18% vs 6%), zuccheri (83% vs 81%) e densità di fibre (56% vs 14%).

Le ricette, al contrario, rispettavano di più la densità raccomandata di sodio (36% vs 4%), sebbene il sale usato per il condimento non fosse stato valutato.

Contenuto nutrizionale	Ricette		Cibi pronti		Valori OMS
	Valore medio	% senza il valore OMS	Valore medio	% senza il valore OMS	
% energia macronutrienti					
Proteine	23,8	7	22,7	9	tra 10-15
Carboidrati	31,6	6	42,9	18	tra 55-75
Zuccheri	5,3	81	5,7	83	<10
Grassi	42,2	24	32,4	37	tra 15-30
Grassi saturi	14,9	33	13,9	34	<10
Densità di fibre (g/MJ)	1,4	14	3,2	56	>3,0
Densità di sodio (g/MJ)	0,2	36	0,4	4	<0,2

Tab. 4. Percentuale media di energia derivata da macronutrienti, sodio e fibre di 100 ricette degli chef televisivi e di cibi pronti

La distribuzione dei colori del semaforo secondo le raccomandazioni della FSA sull'etichettatura dei cibi differiva in questo modo: il semaforo era rosso per le ricette (47%) e verde per piatti pronti (42%).

Nel complesso, infatti, le ricette contenevano significativamente più energia (2.530 kJ vs 2.067 kJ), proteine (37,5 g vs 27,9 g), grassi

(27,1 g vs 17,2 g), e grassi saturi (9,2 g vs 6,8 g) e significativamente meno fibra (3,3 g vs 6,5 g) per porzione rispetto ai piatti pronti.

Contenuto nutrizionale	Ricette	Cibi pronti
Energia (kJ)	2530	2067
Proteine (g)	37,5	27,9
Carboidrati (g)	49,5	51,1
Zuccheri (g)	8,3	6,8
Sodio (mg)	658	800
Grassi (g)	27,1	17,2
Grassi saturi (g)	9,2	6,8
Fibre (g)	3,3	6,5

Tab. 5. Contenuto nutrizionale per porzione di 100 ricette degli chef televisivi e di cibi pronti

Dall'interpretazione dei dati, gli studiosi sono arrivati alla conclusione che né le ricette create dagli chef televisivi, né i cibi pronti venduti dai tre principali supermercati del Regno Unito rispettavano le raccomandazioni dell'OMS. Le ricette erano meno sane dei piatti pronti, contenendo significativamente più energia, proteine, grassi e grassi saturi, e meno fibra per porzione rispetto ai piatti pronti.

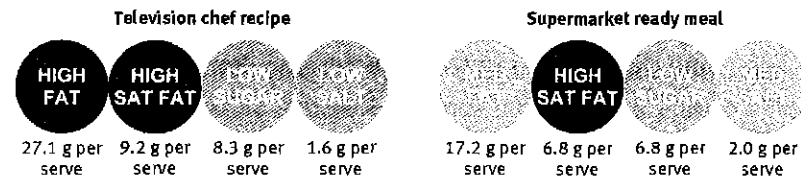


Fig. 4. Simulazione di un prospetto delle etichette del pacchetto per una ricetta media creata da uno chef televisivo e di un marchio proprio di un cibo pronto del supermercato, sulla base delle linee guida della FSA

Su una simile direzione si è mosso un altro studio che si è occupato di analizzare i valori nutrizionali esclusivamente di ricette create da chef famosi. In *A Systematic Cross-Sectional Analysis of British Based Celebrity Chefs' Recipes: is There Cause for Public Health Concern?*¹¹ i ricercatori del Dipartimento di Professioni Sanitarie, con il sostegno del Dipartimento e della Facoltà di Scienze della Salute e Scienze della Vita dell'Università di Coventry del Regno Unito, hanno voluto confrontare il contenuto di nutrienti delle ricette degli chef con le raccomandazioni di riferimento nazionali e con le linee guida per un'alimentazione sana (ad esempio il consiglio di mangiare meno di sei grammi di sale al giorno).

L'importanza di questo studio deriva dal fatto che in Gran Bretagna un celebre chef è descritto come un cuoco professionista che usa i media per pubblicizzare le sue professionali attività di cucina e i suoi modi di comportarsi; ciò può sicuramente influenzare le abitudini di preparazione degli alimenti della popolazione target. I suoi libri di cucina, programmi televisivi e siti web sono, infatti, fonti accessibili di informazioni di ricette per i consumatori.

È stata dunque condotta una valutazione nutrizionale completa delle ricette di alcuni famosi chef, con il confronto con le linee guida alimentari nazionali (della FSA, Food Standard Agency's).

Sono state campionate in modo casuale da fonti bibliografiche e web 904 ricette di preparazione degli alimenti, proposte da 26 famosi chef britannici.

Tutti i tipi di ricette (colazione, pranzo, antipasto, pasto serale e dessert) sono rientrati tra i criteri di inclusione. Per ogni ricetta sono

¹¹ Jones M., Freeth E.C., Hennessy-Priest K., Costa R.J.S., *A Systematic Cross-Sectional Analysis of British Based Celebrity Chefs' Recipes: Is There Cause for Public Health Concern?*, Department of Health Professions, Coventry University, UK, Food and Public Health, 2013, 3(2), 100-110. Disponibile online: <http://article.sapub.org/10.5923.fph.20130302.04.html#Ref>. Tema: la cucina degli stellati e in TV è salutare? No, troppo sale e troppi grassi (retrived from <http://www.lucianopignataro.it/a/tema-la-cucina-degli-stellati-e-in-TV-e-salutare-no-troppo-sale-e-troppi-grassi/59483/>).

stati esaminati i livelli di energia totale; proteine; carboidrati; grassi; sodio e sale.

Dai risultati è emerso che le ricette dei 26 chef differivano in modo significativo per energia, proteine, carboidrati, grassi e sale e contenuto di sodio per porzione.

In particolare:

- le ricette di 22 dei 26 cuochi avevano un contenuto di grassi, in media, al di sopra dei criteri di "ad alto contenuto di grassi";
- le ricette di 24 dei 26 cuochi avevano un contenuto di grassi saturi, in media, al di sopra dei criteri di "ad alto contenuto di grassi saturi";
- le ricette di 16 dei 26 cuochi avevano un contenuto di zuccheri, in media, al di sopra dei criteri di "ad alto contenuto di zuccheri";
- le ricette di 7 dei 26 cuochi avevano un contenuto di sale, in media, al di sopra dei criteri di "ad alto contenuto di sale".

Le ricette avevano quindi in media dei livelli nutrizionali sostanzialmente al di sopra delle linee guida alimentari (contenevano una maggiore quantità di grassi, grassi saturi, zuccheri e sale rispetto a quanto raccomandato).

I ricercatori hanno calcolato che il 13% delle ricette erano al di sotto dei valori delle linee guida alimentari (contenevano una minore quantità di grassi, grassi saturi, zuccheri e sale rispetto a quanto raccomandato), mentre l'87% superava i limiti proposti dalle linee guida alimentari.

Infine, senza sorprese, si è visto che i dessert erano il tipo di pasto che maggiormente superava le linee guida per un'alimentazione sana.

L'interpretazione dei dati ha portato i ricercatori a concludere che:

sebbene esistesse già una variazione nella composizione nutrizionale delle ricette tra i celebri chefs, c'è ancora una tendenza generale

all'utilizzo di una quantità eccessiva di grassi totali (grassi saturi), zuccheri e sale. La maggior parte delle ricette analizzate aveva composizioni nutrizionali non salutari se confrontate con le raccomandazioni nazionali di riferimento e, quindi, gli chefs famosi potrebbero potenzialmente essere un fattore nascosto che rientra nelle questioni nutrizionali della salute pubblica, aggravando lo già sbilanciato regime alimentare della Gran Bretagna.

Inoltre, sebbene questo studio permetta di trarre conclusioni circa il contenuto nutrizionale delle ricette, non consente di valutare l'impatto delle ricette di celebri chef sulle diete delle persone.

Il problema di questo studio è che esso presuppone che le ricette non salutari portino a tassi di obesità più alti, ma tale correlazione non è stata dimostrata.

I risultati di questo studio non permettono quindi di determinare se gli chef famosi contribuiscano all'incremento del problema dell'obesità, perché, per esempio, non si sa con quale frequenza questi pasti vengano consumati.

Sembra improbabile infatti che cucinare alcune di queste ricette per un'occasione speciale o come piacere possa danneggiare la salute, soprattutto se si mangia seguendo una dieta equilibrata e si compensano i piaceri con scelte più sane durante gli altri pasti.

Spesso, le ricette degli chef televisivi sono progettate per essere "pasti-eventi" (per una festa di compleanno o una cena speciale), è infatti improbabile che qualcuno possa utilizzare un ricettario per cucinare ogni singolo pasto.

4.4 Caregiver e obesità infantile: tra verità e veridicità

A testimonianza del ruolo fondamentale del *caregiver* per la cura dell'ambiente familiare, ci sono notevoli evidenze che lo vedono protagonista chiamato ad agire e intervenire positivamente dopo aver osservato e recepito informazioni dal contesto ambientale e dagli indi-

vidui di cui si occupa. È risultato evidente che gli interventi familiari possono migliorare la salute fisica e mentale nelle persone affette da malattie croniche, ad esempio anche nei bambini per il trattamento dell'obesità e del diabete di tipo 1¹². A tal fine, è di fondamentale importanza potenziare la sua capacità di percezione di una determinata problematica: egli deve, infatti, essere addestrato a riconoscere e valutare, in maniera oggettiva e consapevole, le situazioni e i comportamenti che gli si pongono davanti. Da una ricerca è emerso infatti che il 31% dei *caregiver* di un ampio campione di bambini non era in grado di rilevare l'adiposità dei propri figli, evidenziata invece in modo oggettivo dalle misurazioni antropometriche¹³. Inoltre l'educazione per la prevenzione del sovrappeso giovanile dovrebbe comprendere il mantenimento della salute in fase prenatale, infantile e adolescenziale, come riportato in uno studio che ha sottolineato l'impatto significativo del peso materno sul sovrappeso infantile¹⁴.

L'atto del mangiare ha in sé sia una valenza calorica, sia un'accezione simbolica, dal momento che il corpo che compie l'azione si esprime come mezzo di relazione e comunicazione col mondo esterno. Essendo l'uomo influenzabile nel suo comportamento e nelle sue scelte, è importante che i messaggi trasmessi promuovano un equilibrio tra i piaceri del cibo e la consapevolezza delle sue specifiche funzioni nutrizionali. Come potrebbe dunque essere migliorato e rafforzato il ruolo della televisione, in quanto promotrice di maggiore conoscenza e, di conseguenza, educatrice in campo alimentare?

Si potrebbero ipotizzare diverse soluzioni, a cominciare dal fornire maggiori informazioni sugli ingredienti e sul contenuto calorico delle preparazioni, prestare consigli e avvertenze sul maggiore o mi-

¹² Chesla C.A., *Do family interventions improve health?*, «J Fam Nurs», 2010, 16(4), 355-77.

¹³ Fisher L., Fraser J., Alexander C., *Caregivers' inability to identify childhood adiposity: a cross-sectional survey of rural children and their caregivers' attitudes*, «Aust J Rural Health», 2006, 14(2), 56-61.

¹⁴ Watkins M.G., Clark K.M., Foster C.M., Welch K.B., Kasa-Vubu J.Z., *Relationships among body mass index, parental perceptions, birthweight and parental weight after referral to a weight clinic*, «J Nat Med Assoc», 2007, 99(8), 908-913.

nore consumo in famiglia di specifici cibi (sale, burro, farine raffinate...) e infine promuovere una trasmissione diretta e trasparente dei messaggi, facendo sì che gli chef o gli esperti comunichino con veridicità, ossia testimonino le informazioni in modo coerente al vero.

La comunicazione deve pertanto essere diretta e accessibile a tutti, chiara e veritiera con l'obiettivo di rendere più consapevole il consumatore e garantirne la sicurezza, ma soprattutto orientare verso una direzione semplice, sana e sicura le sue scelte alimentari e i suoi stili di vita.

Appare dunque evidente che, affinché i programmi televisivi abbiano un'efficacia educativa e consentano piena libertà e consapevolezza allo spettatore, bisognerà promuovere un radicale cambiamento nella comunicazione, integrandola con un maggior numero di dati e informazioni e soprattutto orientandola secondo i criteri di verità, veridicità e trasparenza.