

Le tendenze alimentari degli studenti universitari

Le fonti

Con questo studio La Romana, intende creare un'offerta di ristorazione su misura per gli studenti dei collegi universitari, basata sulle indicazioni delle principali linee guida sull'alimentazione, quali:

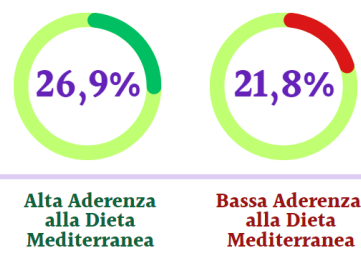
- Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, SINU (IV revisione-2014),
- Linee guida per una sana alimentazione, CREA (2018)
- Criteri Minimi Ambientali, Servizio di ristorazione collettiva e fornitura derrate alimentari (D.M. 10/03/2020)
- Linee guida per la sostenibilità dei sistemi alimentari delle Università, Comune di Milano in collaborazione con la Fondazione Cariplo (2022)

e su dati statistici significativi raccolti a livello globale e nazionale. Queste informazioni ci hanno fornito preziose intuizioni sulle abitudini alimentari degli studenti e sulle aspettative che hanno nei confronti della ristorazione universitaria. Sulla base di ciò, il team di dietisti e nutrizionisti de La Romana, ha elaborato il progetto Food for studying, offrendo una soluzione integrata che pone al centro il benessere degli studenti universitari.

I Numeri

I dati statistici raccolti su scala globale e nazionale* forniscono un quadro chiaro degli orientamenti e delle abitudini alimentari degli studenti universitari. Emergono tre tendenze significative:

- 1. Allontanamento dalla Dieta Mediterranea.** Studi condotti in vari paesi mediterranei (Italia, Spagna, Grecia), rivelano un allontanamento sempre più evidente dalla dieta mediterranea, riconosciuta come modello di dieta equilibrata. Solo il 26,9% degli studenti universitari dimostra un'alta aderenza a questa dieta, mentre il 32% consuma fast-food più di una volta al giorno e solo il 26% assume più di una porzione di frutta e verdura al giorno.
- 2. Aspettative degli studenti.** Gli studenti universitari esprimono, d'altra parte, un forte interesse per un'offerta di ristorazione personalizzata e sostenibile. Il 31% degli studenti italiani sarebbe disposto a pagare di più per cibi di produzione locale. Globalmente, il 44% si aspetta di trovare, nei servizi ristorativi universitari, opzioni a basso contenuto calorico, prive di allergeni specifici e adatte a diete vegetariane e vegane.
- 3. Importanza della Partecipazione e della Sostenibilità.** Gli studenti attribuiscono un'alta importanza all'ascolto delle loro opinioni e alla sostenibilità ambientale. L'83% desidera che l'ambiente universitario sia un luogo in cui le loro opinioni vengono ascoltate, mentre il 72% ritiene importante che l'università utilizzi energie pulite.



Come si orientano le preferenze degli studenti universitari?

***Fonti e Bibliografia**

- Álvarez, J. M., Alcón, R. G., Marín, A. V., Serrano, M. D. M., & Morago, L. S. (2015). Eating habits and preferences among the student population of the Complutense University of Madrid. *Public Health Nutrition*, 18(14), 2654–2659.
- Antonopoulou, M., Mantzorou, M., Serdari, A., Bonotis, K., Vasios, G., Pavlidou, E., Trifonos, C., Vadikolias, K., Petridis, D., & Giaginis, C. (2019). Evaluating Mediterranean diet adherence in university student populations: Does this dietary pattern affect students' academic performance and mental health? *The International Journal of Health Planning and Management*, 35(1), 5–21.
- Cesareo, M., Sorgente, A., Labra, M., Palestini, P., Sarcinelli, B., Rossetti, M., Lanz, M., & Moderato, P. (2022). The effectiveness of nudging interventions to promote healthy eating choices: A systematic review and an intervention among Italian university students. *Appetite*, 168, 105662.
- Czarniecka-Skubina, E., Górska-Warsewicz, H., Laskowski, W., & Jeznach, M. (2019). Consumer choices and service quality in the university canteens in Warsaw, Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3699.
- Deliens, T., Van Crombruggen, R., Verbruggen, S., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., & Clarys, P. (2016). Dietary interventions among university students: A systematic review. *Appetite*, 105, 14–26.
- Hilger, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2017). Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 109, 100–107.
- Kelly, N. R., Mazzeo, S. E., & Bean, M. K. (2013). Systematic Review of Dietary Interventions with College Students: Directions for future research and practice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(4), 304–313.
- Romero-Blanco, C., Hernández-Martínez, A., Parra-Fernández, M. L., Onieva-Zafra, M. D., Del Carmen Prado-Laguna, M., & Rodríguez-Almagro, J. (2021). Food Addiction and Lifestyle Habits among University Students. *Nutrients*, 13(4), 1352.
- Socarrás, V. S., & Martínez, A. A. (2014). [Food habits and health-related behaviors in a university population]. *PubMed*, 31(1), 449–457.
- Wilson, C. K., Matthews, J., Seabrook, J. A., & Dworatzek, P. D. (2017). Self-reported food skills of university students. *Appetite*, 108, 270–276