

EAT YOUR VEGETABLES DAY, L'ALLARME DEGLI ESPERTI: IN ITALIA UN BAMBINO SU 2 NON MANGIA VERDURE, ARRIVA IL VADEMECUM PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

Publicato il 17 Giugno 2025 di redazione



Categoria: [SALUTE](#)



Il 17 giugno si celebra la giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione sull'importanza di mangiare le verdure e a diffondere la consapevolezza della loro diversità e necessità in una dieta sana ed equilibrata. Un problema che in Italia, secondo i dati dell'Osservatorio Nestlé, inizia dai bambini con la metà di loro che non mangia verdure e legumi. E sono i più piccoli spesso a condizionare anche la spesa degli adulti e l'allontanamento da un regime alimentare variegato. Una minaccia che, a lungo termine, ricade sul benessere dell'intera popolazione. "Le verdure non sono semplici contorni, ma alimenti con molte proprietà nutrizionali in grado di contribuire alla salute del nostro organismo. Se i bimbi li rifiutano s'impoverisce l'alimentazione di tutta la famiglia", spiega la Prof.ssa Laura De Gara dell'Università Campus Bio-Medico di Roma

Il **17 giugno** si celebra l'**Eat Your Vegetables Day**, una ricorrenza nata negli **Stati Uniti** che si pone l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione sull'**importanza di mangiare**, in una **dieta sana ed equilibrata, le verdure**. Un problema sempre più urgente e sentito **anche in Italia** dove, secondo i recenti dati dell'**Osservatorio Nestlé**, sono addirittura **uno su 2 (46,4%) i bambini che non gradiscono mangiare verdure e legumi**. Gli esperti lanciano dunque l'allarme su un tema troppo spesso sottovalutato, ma **fondamentale per la salute** della popolazione, sulle quali **abitudini e comportamenti alimentari scorretti**, a lungo andare, potrebbero avere un **impatto significativo**. Ad avvalorare questa tesi è, tra gli altri, un recente **studio sulla longevità** pubblicato sulla prestigiosa rivista **Nature Medicine**, che, per un periodo di 30 anni ha monitorato le diete e il processo d'invecchiamento di **oltre 100mila persone di mezza età**, scoprendo che, **raggiunti i 70 anni, solo il 10%** dei partecipanti alla ricerca **mostrava un "invecchiamento sano"**, considerando, oltre a problematiche di tipo fisico (come difficoltà a deambulare, diabete, patologie cardiache, problemi di pressione e patologie croniche di varia natura) **anche sofferenze di natura cognitiva** come carenze di memoria e stati depressivi. Lo studio ha altresì evidenziato come coloro che, negli anni, hanno **seguito un regime alimentare più vario ed equilibrato, includendo i vegetali, sono invecchiati meglio**. Otto, in particolare, sono i regimi alimentari che hanno reso i migliori risultati, tra questi vi è anche la **dieta mediterranea**. In generale a essere premiati sono stati **i regimi alimentari che, maggiormente, hanno favorito la varietà**. E a trarre beneficio dal maggior consumo di alimenti di origine vegetale è anche l'organo fondamentale: il **cuore**. Un recente studio clinico, condotto su 153 soggetti che presentavano congiuntamente ipertensione e malattie renali croniche, pubblicato dall'**American Journal of Medicine**, ha infatti rilevato come, tra i regimi anti-infiammatori e specifici per il benessere dei reni, solo quelli che **includevano una maggior quantità di verdura e frutta** (da 2 a 4 porzioni al giorno) contribuivano a migliorare anche la **salute cardiovascolare**.



I vegetali, insomma, sono un vero e proprio elisir di giovinezza e la **disaffezione dei più piccoli verso questi alimenti** è una **minaccia ad ampio spettro**. Ne è convinta la **prof.ssa Laura De Gara**, presidente della **Laurea Magistrale in Nutrizione Umana** e prorettore vicario del **Campus Bio-Medico** di **Roma**: "Le **verdure** non sono semplici contorni ma **veri e propri alleati per la nostra salute**, alimenti ricchi di **vitamine** e altri **micronutrienti** anche in grado di **proteggerci da malattie croniche** e **allungare la nostra vita**. Vanno **consumate ogni giorno**, in varietà e quantità adeguate, per **dare gusto e colore alla tavola** e, al tempo stesso, **prevenire rischi per il futuro**. Fare in modo che i nostri **figli**, e in generale i nostri **cari**, siano in grado di apprezzare questi cibi è un **dovere educativo** e una **responsabilità verso la propria famiglia ma anche nei confronti delle nostre comunità**. Tollerare abitudini alimentari scorrette o diete poco varie e povere di vegetali espone a **maggiori rischi di dover ricorrere a farmacoterapia in futuro**, incidendo sui costi dei sistemi sanitari. E questo vale anche per i **giovanissimi**, tra i quali maggiore, purtroppo, è la **propensione a ignorare o a rifiutare i vegetali come componenti essenziali del loro regime alimentare**", conclude **De Gara**.

Il fenomeno dell'**allontanamento da verdure e legumi**, infatti e come illustra l'**Osservatorio Nestlé**, riguarda tutte le fasce di età, ma è **particolarmente rilevante tra i più piccoli**. I quali, peraltro, mostrano di avere difficoltà anche con altri alimenti quali **pesce (31,4%)**, **cereali (20,3%)**, **carne (19,3%)** e **frutta (16,9%)**. Si tratta, purtroppo, di altri ingredienti che contribuiscono a variare e a rendere più salutare l'alimentazione quotidiana. Questo è significativo perché, sempre secondo i dati dell'**Osservatorio Nestlé**, sono spesso i bambini a determinare il contenuto del carrello della spesa: **in 6 famiglie su 10 (58,5%) infatti sono i bambini che accompagnano la figura di riferimento** (nella maggior parte dei nuclei, il **49,2%**, **si tratta della madre**, mentre più raramente, **solo in 3 casi su 10, viene coinvolto anche il papà**) **al supermercato, indirizzandone inevitabilmente anche gli acquisti**, mentre sono **meno di 4 su 10 (37,2%) le famiglie nelle quali non si evidenziano problemi a gestire l'alimentazione dei figli**.

Il dato, secondo la **prof.ssa De Gara**, è definibile come **"allarmante"**. "Quello che bisogna capire è che questi **comportamenti e abitudini alimentari finiscono per condizionare quelli di tutta la famiglia**. Se è il bambino che decide il contenuto dei sacchi della spesa e se il bambino mostra di rifiutare determinati alimenti, quelli non verranno consumati o verranno consumati in quantità minori **anche dai famigliari**: papà, mamme, fratelli e sorelle. Così **si impoverisce il regime alimentare di tutta la famiglia**, con i **rischi conseguenti in termini di tutela della salute e del benessere**. Se i vegetali, come confermano gli studi più recenti, contribuiscono ad un invecchiamento in salute, viceversa una **tendenza a non consumarli produrrà, sul lungo termine, conseguenze negative per la longevità e il benessere della popolazione"**.

Ma come è possibile, allora, **convincere i bambini a seguire un'alimentazione più varia e sana?** Ecco i **10 consigli per promuovere il consumo di verdure** che emergono dal **progetto Nutripiatto**, pensato proprio per abituare i bambini alla buona prassi realizzato con **Campus Bio-Medico di Roma**:

1. **Varietà, prima di tutto**: scegliere verdure di colori diversi: più colori metti nel piatto, più nutrienti e antiossidanti introduci nella dieta. I colori, inoltre, possono avere un effetto divertente e convincente per i bambini.
2. **Coinvolgimento e gioco**: sono 4 su 10, secondo l'**Osservatorio Nestlé**, i bimbi che aiutano regolarmente chi si prende cura di loro a cucinare. Non sono pochi, anzi. Coinvolgerli nella preparazione delle verdure, facendo in modo che aiutino a pulirle e prepararle, può favorire la loro curiosità verso questi alimenti.
3. **Piccoli cambiamenti quotidiani**: se un bambino non mangia le verdure, sarebbe sbagliato fargli vivere questa mancanza come un'imposizione o una forzatura. L'importante è introdurle

progressivamente nella sua alimentazione, cambiandone le abitudini in maniera soft.

4. **Ricette sempre nuove:** la routine e la noia, soprattutto per i bambini, possono avere un ruolo nell'allontanarli da certi cibi o alimenti. Cambiare spesso, quantomeno le modalità di preparazione, li aiuta a non stufarsi.
5. **Non solo contorni:** è importante aggiungere le verdure in primi piatti, panini e snack. Via libera, quindi, a sughi vegetali, wrap e piadine.
6. **Condivisione:** mangiare insieme, preparando piatti dai quali possa servirsi tutta la tavola, aiuta a trasmettere il valore delle verdure anche ai più piccoli.
7. **Curiosità:** raccontare le verdure, magari utilizzando storie, illustrarne e renderne attraenti i benefici può contribuire ad avvicinare i bambini a questi alimenti essenziali.
8. **Creatività:** tagliare le verdure in forme divertenti come stelline e fiorellini può rendere il piatto più attraente. Anche l'occhio vuole la sua parte.
9. **Equilibrio:** le verdure sono fondamentali, ma vanno sempre integrate in un'alimentazione varia e bilanciata, senza escludere altri alimenti.
10. **Allegria:** la tavola deve essere un momento conviviale. Godere dei suoi piaceri deve essere un'esperienza positiva.

