



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata**

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia Sociale, del Lavoro e  
della Comunicazione**

**Tesi di laurea Magistrale**

**Un contributo empirico allo studio della relazione tra abitudini  
alimentari e benessere psicosociale**

An empirical contribution to the study of the relationship between eating habits and  
psychosocial well-being

***Relatore***

Prof. Bobbio Andrea

***Laureanda: Safonte Eliana***

***Matricola: 2023821***

Anno Accademico 2021/2022



## Indice

<b>Introduzione.....</b>	<b>5</b>
<b>Capitolo I – Il processo sociologico sul cibo.....</b>	<b>9</b>
1.1 Le prime teorie .....	9
1.2 Il rapporto con il cibo nella società contemporanea.....	17
1.3 Sviluppi nella ricerca psicosociale .....	21
<b>Capitolo II – Il cibo oggi .....</b>	<b>29</b>
2.1 Food Experience e strategie di marketing .....	29
2.2 Le nuove tendenze alimentari .....	32
2.3 Consuetudini alimentari degli studenti universitari .....	34
<b>Capitolo III – I costrutti psicologici fondamentali della presente ricerca .....</b>	<b>39</b>
3.1 L'incidenza delle emozioni nel comportamento alimentare.....	39
3.2 Comportamenti alimentari e variabili affini: Self-efficacy e Autostima.....	42
3.3 Altre dimensioni correlate. Stress e Burnout universitario e gli effetti sul comportamento alimentare .....	48
<b>Capitolo IV – La ricerca.....</b>	<b>53</b>
4.1 Obiettivi e ipotesi .....	53
4.2 Procedura .....	55
4.3 Il Questionario: strumenti e metodi.....	55
4.4 Il campione (di convenienza).....	59
<b>Capitolo V – Risultati .....</b>	<b>61</b>
5.1 Analisi fattoriale esplorativa e confermativa del Dutch Eating Behavior Scale (DEBQ).....	61
5.2 Analisi delle caratteristiche psicometriche e differenze di genere.....	64
5.2.1 DEBQ – Dutch Eating Behavior Questionnaire.....	64
5.2.2 SSES – State Self-Esteem Scale.....	65
5.2.3 BESES - Brief Eating Self-efficacy Scale .....	68
5.2.4 SRHI - Snack ipercalorici .....	69
5.3 Correlazioni tra le misure.....	70
5.5 Analisi di regressione multipla.....	74
<b>Conclusioni.....</b>	<b>77</b>
<b><i>Limiti e implicazioni</i> .....</b>	<b>83</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>85</b>



## **Introduzione**

I cambiamenti che intercorrono nella società determinano, inesorabilmente, anche variazioni nello stile di vita delle persone, nei bisogni e nei valori che questi percepiscono e allo stesso modo ciò si riflette nei loro comportamenti, e nelle loro relazioni, nelle loro preferenze, nelle scelte personali e per di più nelle abitudini alimentari.

Difatti, da sempre il cibo viene considerato come un fatto sociale, punto di partenza per lo sviluppo e l'affermazione di una qualsiasi società, il quale non mira soltanto a soddisfare un bisogno fisiologico e vitale, ma assume numerosi significati, tanto è vero che il cibo può assumere un valore rituale o religioso, che si realizza quando un pasto diviene occasione di incontro o un modo per celebrare una ricorrenza; un valore socializzante che permette di rinforzare i legami sociali; un valore identitario, in quanto costituisce un simbolo di riconoscimento e di appartenenza e diviene strumento di trasmissione di valori ed usanze culturali e un valore economico poiché riflette le condizioni di benessere economico di una data realtà (Salvini, 2018).

In questo senso il cibo può considerarsi un mezzo per esprimere ed indagare la società odierna, ponendo il proprio focus su due questioni fondamentali, ovvero come il cibo possa agire sul benessere psicologico, fisico e sociale e come questo possa esercitare la propria influenza, generando talvolta, nuovi trend e inclinazioni all'interno di una comunità.

Il presente elaborato, attraverso un progetto di ricerca e un'accurata revisione della letteratura di riferimento, vuole dunque indagare le possibili variabili responsabili dei comportamenti connessi al benessere psicofisico e sociale della società attuale, ponendo particolare enfasi sulle abitudini alimentari generalmente adottate e trasmesse da una specifica parte della popolazione, ovvero gli studenti universitari.

Lo studio si articolerà in cinque capitoli, dove il primo capitolo, vuole offrire una panoramica sul cibo e le abitudini alimentari, al fine di esplorare i cambiamenti valoriali e funzionali che sono intercorsi nel tempo e attraverso diverse correnti di pensiero antropologico, sociologico e psicologico. Si esploreranno le teorie sociologiche e antropologiche più rilevanti nel campo dell'alimentazione, per comprendere le principali prospettive da parte degli esperti. Si cercherà dunque di definire il ruolo che il cibo riveste all'interno della società, per comprendere quanto i cambiamenti socio-culturali incidono sulle nostre abitudini alimentari e sul nostro rapporto con il cibo in generale, prestando particolare attenzione alle principali norme e influenze sociali che condizionano il comportamento alimentare. In ambito prettamente psicologico, particolare attenzione sarà dedicata alle ricerche di Van Strien, Frijters, Bergers e De fares (1986), i quali hanno sviluppato un modello teorico che definisce tre principali stili alimentari (Stile Emotivo, Stile Restrittivo e Stile Esterno); tale modello costituirà il quadro teorico di riferimento del nostro progetto di ricerca.

Nel secondo capitolo, a partire dalla stretta relazione tra cultura, contesto e salute, saranno esaminate le nuove modalità di consumo, che regolano e guidano il nostro rapporto con il cibo, analizzando, a sua volta, come le strategie tipiche del marketing influiscono sulle nostre scelte e sui nostri comportamenti, modificando, o talvolta, generando nuove consuetudini alimentari.

Il terzo capitolo analizzerà le diverse variabili psicologiche, individuali e sociali, in grado di favorire uno stile di vita sano, o al contrario, minacciare l'equilibrio psico-fisico. A tal proposito, sarà utile soffermarsi su costrutti psicologici fondamentali, responsabili di benessere, come self concept e Self-efficacy, per poi giungere alle loro sottodimensioni, prettamente legate all'alimentazione, ovvero, autostima ed eating Self-

efficacy, con il contributo di ricerche che riversano su di esse. Sarà inoltre necessario trattare i principali antecedenti e conseguenze che possono essere connesse alle abitudini alimentari malsane o agli stili di vita, che in particolare caratterizzano gli studenti universitari, campione di convenienza del nostro studio. A tal proposito, ci si concentrerà su una nuova misura relativa alle abitudini alimentari, definita come “abitudine al consumo di snack ipercalorici”, ampiamente studiata da Adriaanse et al., (2011), che attraverso i loro studi hanno cercato di comprendere se il consumo di snack ipercalorici può essere associato ad uno stile di alimentazione di tipo emotivo, o invece dipende da abitudini alimentari consolidate nel tempo.

Il quarto capitolo sarà dedicato alla presentazione del progetto di ricerca il cui scopo è approfondire la relazione esistente tra stili e abitudini alimentari e benessere soggettivo, attraverso l'analisi di diverse variabili, considerate dalla letteratura di riferimento, responsabili dei comportamenti connessi alla salute, tra queste Autostima, Self-efficacy e SRHI, indicatore dell'abitudine a consumare snack di tipo ipercalorico e altre dimensioni correlate come ad esempio il burnout universitario, inteso come stress derivante dalla condizione di essere uno studente universitario, che per i suoi peculiari aspetti viene assimilato allo stress lavoro-correlato e trattato come tale, dunque analizzato mediante il modello teorico Effort-Reward Imbalance (ERI) di Siegrist (1996).

Il quinto capitolo, infine, presenterà i risultati ottenuti dalle analisi statistiche effettuate, definendo con attenzione le caratteristiche psicometriche degli strumenti utilizzati nel questionario somministrato, nonché le correlazioni emerse tra le variabili psicologiche considerate; sarà inoltre discusso l'esito di un'analisi di regressione per la previsione del punteggio di abitudine a consumare snack ipercalorici.

La sezione finale sarà dedicata alle conclusioni, in cui saranno riassunti i principali risultati empirici ottenuti dal progetto di ricerca, con annesse considerazioni e implicazioni di tipo psico-sociologico.

## Capitolo I – Il processo sociologico sul cibo

### 1.1 Le prime teorie

Nel panorama delle scienze sociali, in particolare nella prospettiva sociologica, gli studi sull'alimentazione e sul cibo hanno acquisito una loro indipendenza e dignità intellettuale soltanto a partire dagli anni Settanta, quando, cioè, il cibo e le sue implicazioni intrinseche hanno effettuato il passaggio da mezzo necessario per la sopravvivenza, atto a soddisfare i bisogni fisiologici e biologici dell'essere umano, ad oggetto di differenziazione sociale e stratificazione culturale, come fenomeno che incide sulla struttura e sugli aspetti della società.

L'interazione tra diversi fattori situazionali e contestuali, quali ad esempio l'incremento dei processi di industrializzazione, la rapida crescita economica e di conseguenza l'aumento del reddito medio, nonché il miglioramento relativo alla qualità della vita, hanno contribuito alla realizzazione del cambio di paradigma sopra descritto.

Le prime riflessioni sul cibo come prodotto culturale e come sistema in grado di cogliere i mutamenti sociali e di costruire e modificare la propria identità, sono rintracciabili negli scritti di alcuni autori, sia di matrice sociologica sia antropologica, quali Levi-Strauss (1966), Douglas, (1966), Fischler e Elias (1988), et al.; essi, in particolare, iniziano a concepire che le abitudini alimentari non possono più essere considerate una semplice risposta ai bisogni biologici, bensì, rappresentano il risultato di risposte culturali a bisogni naturali. Le loro teorie delineano, dunque, una sorta di punto di convergenza tra una dimensione naturale-biologica e una dimensione socio-culturale (Italian Sociological Review, 2014).

Attraverso l'analisi delle teorie sociologiche classiche, è possibile rintracciare tre principali impostazioni teoriche, che si distinguono per il loro singolare modo di riflettere sul cibo e sulle abitudini alimentari, riconoscendo ad esse non solo una dimensione sociale, ma anche simbolica, religiosa, rituale, comunicativa e identitaria.

Il primo orientamento teorico, definito funzionale, sviluppatosi nei primi anni dell'800, considera ancora il cibo come mero mezzo di sussistenza e le nascenti riflessioni sulle abitudini alimentari vengono poste in secondo piano; cibo e alimentazione vengono considerati come aspetti marginali, da integrare all'interno di più corpose analisi economiche e politiche, dirette a fornire un'interpretazione più completa sulla struttura sociale in relazione al contesto storico di riferimento.

Nei primi scritti, infatti, vengono analizzati sistemi di produzione, logiche di consumo, condizioni di vita connesse alla struttura della società, ancora organizzata in caste.

A tal proposito, acquisisce particolare importanza l'opera di Friedrich Engels *“La condizione della classe operaia in Inghilterra”* (1845), la quale si dimostra essere una delle prime trattazioni legate all'alimentazione in rapporto alla società.

Più precisamente, il saggio vuole essere una critica sulle condizioni sociali ed economiche della classe operaia inglese, caratterizzanti il periodo della prima industrializzazione. L'autore attenziona le abitudini alimentari al fine di mettere in luce le disuguaglianze sociali e le condizioni degli operai inglesi, costretti a vivere al limite della sopravvivenza, in estrema miseria, con ripercussioni negative dal punto di vista nutrizionale; «I cibi in generale sono cattivi, spesso quasi immangiabili e in molti casi in quantità insufficiente, almeno in certi periodi, sicché nei casi estremi sopravviene la morte per inedia». (Engels, 1845).

Con la consapevolezza che la presente opera possa trascendere in spiegazioni lontane dall'obiettivo del presente elaborato, permette comunque di rilevare il ruolo del cibo come elemento di stratificazione sociale, indicatore di potere, prestigio economico e dunque di benessere.

In linea con l'approccio funzionale, è possibile citare anche Émile Durkheim, considerato padre fondatore della sociologia, il quale attribuisce all'elemento cibo un valore simbolico strettamente connesso ai rituali e alle pratiche religiose; L'autore, nella sua opera "*Le forme elementari della vita religiosa*" (1912), riconosce nelle pratiche alimentari una funzione educativa e comunicativa, attraverso cui gli individui si identificano come appartenenti ad una comunità. In questo senso il cibo e le abitudini alimentari come anche la religione sono dei fatti sociali, non solo perché sono determinati dalla società stessa, ma anche perché le loro funzioni ne permettono il consolidamento, consacrando usi costumi e tradizioni. A tutt'oggi, è noto come, ad esempio, ogni cerimonia, festa o rito siano accompagnati da un banchetto, le religioni dettano particolari regole alimentari conferendo al cibo e alla commensalità un carattere sacro, qualsiasi etnia o popolo si caratterizzano anche in base alle proprie tradizioni e pratiche alimentari, le quali a sua volta, si legano alla loro storia.

In netta contrapposizione con la prospettiva funzionalista, è lo strutturalismo, il quale si concentra sul concetto di struttura definibile come "sistema di relazioni latenti nell'oggetto", poiché è possibile affermare che ogni civiltà umana sia caratterizzata e determinata da un sistema di relazioni e regole che inconsciamente orientano il comportamento umano. In questo senso, gusti e abitudini alimentari possono considerarsi espressione delle strutture mentali in seno alla società.

Padre fondatore della corrente funzionalista è l'antropologo, psicologo e filosofo Claude Lévi-Strauss, il quale interessandosi allo studio della funzione comunicativa dei fenomeni collettivi, concepì la possibilità di indagare la cultura e gli elementi ad essa connessi con le stesse modalità usate per studiare il linguaggio. Sulla base di ciò, lo studioso, nel capitolo V di *Anthropologie structurale* (1958), affronta il tema dell'arte culinaria, dal punto di vista simbolico, alla stregua di un linguista, convinto del fatto che la cucina, le preferenze e le abitudini alimentari favoriscono la comprensione di una cultura o di una società, e possono considerarsi il linguaggio attraverso cui la società tramanda le proprie credenze e strutture. Lo studio della cucina inteso come l'analisi sulla preparazione dei cibi, permetterebbe, quindi, di identificare il legame tra i processi cognitivi del funzionamento umano e gli elementi costitutivi della società.

Alcuni anni dopo, Lévi-Strauss, nel suo celebre trattato di etnologia culinaria, scrive: «Come la lingua, mi sembra che la cucina di una società sia analizzabile in elementi costitutivi che si potrebbero chiamare in questo caso “*gustemi*”, i quali sono organizzati secondo talune strutture di opposizione e di correlazione» (Lévi-Strauss, 1958); in base a ciò, viene elaborato il cosiddetto “Triangolo culinario”<sup>1</sup>, una rappresentazione sistemica dei cibi e della loro cottura, con l'intento di mettere in risalto l'analogia tra cibo elaborato e non elaborato e tra natura e cultura, secondo l'ipotesi che il sistema culinario possa rappresentare la struttura tipica delle relazioni interpersonali e più in generale di una società.

---

<sup>1</sup> il triangolo culinario rappresenta la tripartizione delle modalità in cui si presentano i cibi: crudo, cotto e putrido: il crudo è l'aspetto naturale del cibo, il cotto la sua trasformazione culturale e il putrido quella trasformazione, anche degenerativa, che avviene senza alcun intervento dell'uomo. Altre opposizioni si trovano all'interno del triangolo in altrettanti vertici; essi rappresentano i diversi metodi di cottura: arrosto, bollito e affumicato. Ogni cultura ha una propria percezione di queste condizioni. A tal proposito il triangolo può essere utile per esprimere le diverse opposizioni e correlazioni alla natura sociologica, in quanto sigla simbolicamente la transizione tra natura cultura e società.

Sempre all'interno dell'approccio strutturalista è possibile citare Mary Douglas, antropologa sociale, la quale nella sua opera *"Decifrare un pasto"* del 1972, sostiene come i pasti consumati in condivisione con la famiglia definiscono vari principi e vincoli sociali che istituiscono precisi confini tra intimità e distanza (Oncini, 2016). In particolare, l'autrice condivide con il suo predecessore l'idea di fondo secondo cui è possibile decifrare e studiare le pratiche e le abitudini alimentari così come avviene per il linguaggio; Di fatti il cibo, così come il linguaggio, contribuisce alla formazione di un codice comunicativo condiviso in grado di trasmettere tradizioni, valori e simboli diversi in base alla cultura di riferimento e che, in generale, regola i rapporti interpersonali e i ruoli sociali degli individui all'interno di uno specifico gruppo.

A tal proposito, nella sua ricerca condotta tra il 1975 e il 1982, l'antropologa attenziona il tema del cibo, all'interno del sistema famiglia, considerato come la più piccola unità organizzata della società, affermando così la stretta relazione tra sistemi alimentari e dimensione sociale. L'atto del mangiare all'interno del contesto famiglia, o in situazioni di condivisione e convivialità diverse, si definisce come un avvenimento socialmente strutturato che segue precise pratiche e norme di comportamento che vengono apprese quasi inconsciamente e in maniera automatica, definendo barriere sociali e precisi confini in termini di intimità o distanza; ad esempio, è possibile annoverare l'insieme di buone maniere che suggeriscono come stare a tavola o la disposizione dei commensali, spesso definita in base ad un sorta di ordine gerarchico; Mary Douglas, infine, attenziona il valore religioso, sacro e comunitario che ogni civiltà, generalmente attribuisce al cibo; Infatti, diverse pratiche religiose, tutt'oggi, sono connesse all'alimentazione, stabilendo il consumo di specifici cibi o la rinuncia ad essi, mediante l'invito all'astinenza o al digiuno.

Rispetto a quanto riportato, innegabilmente, gli studi di Lévi-Strauss e di Mary Douglas nonché tutti gli altri numerosi contributi di matrice socio-antropologica non presi in considerazione nel presente elaborato, anche se in maniera embrionale hanno comunque contribuito ad affermare il ruolo fondamentale del cibo all'interno dei processi sociali e culturali.

Il terzo orientamento sociologico individuato in questa rassegna è conosciuto come Approccio Developmentalista, che riprende i principali concetti trattati dal Materialismo Culturale, secondo cui la cultura, gli schemi di pensiero, le convinzioni e la vita sociale degli individui sono determinati dai bisogni e dalle condizioni materiali degli stessi. All'interno della suddetta cornice teorica, è possibile citare Marvin Harris, noto antropologo americano, il quale nella sua opera *“Buono da mangiare”* (1985), a partire da una riflessione sulle differenze etniche e culturali tra i diversi popoli e i cambiamenti che questi, talvolta, hanno dovuto affrontare nel corso della storia, tratta il tema dell'alimentazione considerando il cibo come uno dei principali bisogni fondamentali e materiali dell'uomo. A differenza dei precedenti approcci teorici, Harris, rileva la dimensione materialistica e utilitaristica del cibo e in questo senso afferma come gli elementi culturali e sociali si determinano a partire dalle condizioni e dalle caratteristiche proprie dell'ambiente in cui si generano ma soprattutto da ragioni economiche in un'ottica costi-benefici.

In questo senso, le preferenze alimentari che caratterizzano le diverse civiltà e il gusto in senso lato, non possono considerarsi una disposizione innata, ma si definiscono come il risultato di diversi fattori interagenti tra di loro, quali ad esempio la facilità di approvvigionamento, la disponibilità alimentare di un territorio, i vantaggi nutritivi e i vincoli economici.

In quest'ottica, rispetto a quanto sostenuto da Durkheim, Levi Strauss o da Mary Douglas, i tabù alimentari intrinseci alle pratiche religiose non hanno nessun fondamento teologico o sacro, ma si riconducono a ragioni pratiche, ambientali e materiali.

Più recentemente, particolare importanza hanno acquisito le riflessioni teoriche elaborate da Georg Simmel e Norbert Elias, le quali non sono riconducibili a nessuno degli approcci teorici fino a qui esaminati, poiché rispetto ai precedenti studiosi, si avvicinano molto di più al reale oggetto di indagine proprio delle scienze sociali.

I due autori si sono interessati a tematiche inerenti alla microsociologia, scienza che studia le relazioni interindividuali all'interno di situazioni e contesti limitati come piccoli gruppi, aggregazioni informali e altre unità elementari di vita associata (Enciclopedia Treccani), secondo l'idea che, analizzando i microprocessi e le semplici interazioni individuali, è possibile comprendere i fenomeni e i meccanismi sociali più complessi. Attraverso questi presupposti teorici, entrambi, giungono a trattare di alimentazione, enfatizzando il rapporto tra individuo e società e dunque tra identità collettiva e identità individuale che attraverso la loro continua interazione fondano le società e contribuiscono a comprenderne i loro cambiamenti. In questo senso il cibo, sempre presente nell'educazione e nella vita quotidiana, è considerato mezzo di comunicazione attraverso cui gli individui esprimono sé stessi, le loro origini e le loro opinioni.

Simmel in *"Sociologia del pasto"* (1910), intuisce come l'atto del mangiare possa essere considerato come uno tra i comportamenti più egocentrici che l'uomo possa attuare, ma che allo stesso tempo, è un'azione comune e condivisa da tutti gli individui. In questo senso il cibo viene concepito come un aggregatore sociale, elemento protagonista di momenti conviviali e socializzanti, cosicché le forme di interazione si

fondono e danno vita a norme che regolano e orientano la vita sociale all'interno di un gruppo generando un processo di civilizzazione.

Norbert Elias, in completo accordo con Simmel, all'interno del suo ampio processo storico-processuale<sup>2</sup>, esprime la sua convinzione sul legame simbiotico tra individuo e società, e dunque tra dimensione psicologica e dimensione sociale. Nel "*Il processo di civilizzazione*" (1982), una delle sue opere più importanti, vuole indagare il rapporto tra le determinanti individuali e psicologiche (relativamente ai tratti di personalità) e le rappresentazioni che gli individui generano attraverso le loro interrelazioni, ovvero le strutture sociali. Come Simmel, Elias si interroga sulle pratiche alimentari e sull'atto del mangiare congiunto al concetto di civilizzazione, inteso come processo sociale di individualizzazione che si manifesta nelle trasformazioni del comportamento umano, definendo linee guida e norme comportamentali che coinvolgono ogni aspetto della vita quotidiana, regolano la vita sociale e contribuiscono ad affermare la propria identità; a tal proposito, mette in luce i cambiamenti avvenuti nel corso delle epoche, relativi alla preparazione e al consumo di cibi, scoprendo ad esempio come la forchetta sostituisce le dita, come il piatto rimpiazza la ciotola e le buone maniere prendono il posto dei gesti grezzi e scoordinati (Stagi, Benasso, 2021). In questo senso i comportamenti a tavola diventano basilari perché «non sono affatto un fenomeno isolato: costituiscono un aspetto del complessivo comportamento dettato dalla società» (Elias, 1982, 168).

In conclusione, nonostante nessuno degli autori fin qui trattati, abbiano redatto veri e propri saggi incentrati esclusivamente sul ruolo sociale esercitato dal cibo, hanno

---

<sup>2</sup> Elias stesso definì la sua sociologia una "*sociologia storico-processuale*", a sottolineare la fondamentale importanza dello sviluppo sociale nel tempo e del suo continuo mutare e divenire storico. Ci troviamo pertanto di fronte a una "*sociologia evolutiva*". <https://www.filosofico.net/norbertelias.htm>

comunque apportato contributi fondamentali allo studio dell'alimentazione offrendo importanti spunti di riflessione sia da un punto di vista antropologico sia sociologico, delineando le relazioni che intercorrono tra cibo e società, all'interno di un excursus storico che permette di osservare come le pratiche e le abitudini alimentari siano soggette a costanti mutamenti nel tempo e in culture differenti.

## **1.2 Il rapporto con il cibo nella società contemporanea**

L'indagine sociologica sul cibo sviluppatasi attraverso le numerose riflessioni teoriche precedentemente trattate, ha fatto sì che lo studio sull'alimentazione acquisisse sempre più rilevanza sociale e culturale, cosicché, ad oggi è possibile definire il cibo come un concetto multidimensionale, espressione di socialità, della propria identità personale, degli aspetti geo-economici di un dato territorio e di valori e tradizioni tramandati di generazione in generazione, andando così ad incidere sull'organizzazione e sulla trasformazione della società (Birbes, 2012).

Avendo ormai associato l'idea secondo cui cibo e alimentazione non possano essere più considerati come semplice strumento al fine di soddisfare i soli bisogni nutritivi e di sopravvivenza, questa sezione si focalizza sulla dimensione psicologica, sociale e soprattutto relazionale che ad oggi riveste il cibo, concepito, quindi, come mezzo in grado di comunicare aspetti personali sia a livello individuale sia a livello collettivo, e come indicatore di una società in continuo divenire, che da una parte contribuisce alla realizzazione di un patrimonio culturale forte e inviolabile, dall'altra invece, si presenta come elemento instabile e mutevole, costantemente condizionato dal progresso tecnologico e industriale che caratterizza la nostra società postmoderna.

Oggi, infatti la società è soggetta a continui mutamenti che tendenzialmente apportano modifiche in diversi settori, tra cui quello culturale, caratterizzato perlopiù da cambiamenti di tipo secondario, accessorio, appunto inerenti alle pratiche e alle abitudini alimentari e che di conseguenza impattano sugli stili di vita delle persone.

In merito a quanto detto, uno dei cambiamenti più importanti riguarda il valore simbolico e funzionale che si attribuisce ai concetti di commensalità e convivialità, due termini distinti ma che dal punto di vista semantico tendono a confluire divenendo sinonimi.

Etimologicamente, convivialità, deriva dal latino *convivium*, ovvero banchetto, il quale a sua volta origina dal verbo convivere, cioè “vivere insieme”, da intendersi nel suo più profondo significato di condivisione della tavola. In questo senso convivialità coincide con commensalità, concetti che indubbiamente evocano numerose rappresentazioni sociali e che indicano interdipendenza e appartenenza ad uno stesso gruppo sociale.

Claude Fischler, in *“Food, self and identity”* (1988), si preoccupa di esaminare l’atto del “mangiare insieme”, concepito come una delle tante manifestazioni della socialità tra gli individui. La commensalità, in questo senso, è una pratica sociale che viene appresa fin da bambini, poiché implica l’adesione a schemi comportamentali specifici, istituisce regole e norme di buona convivenza, rafforza e definisce gradi gerarchici e di parentela, organizza il tempo e scandisce le fasi della giornata, regolamentando la quotidianità e conferendo, così, al cibo anche un valore etico da cui prendono vita diverse convenzioni sociali che trascendono nettamente dai bisogni fisiologici e che, invece, afferiscono alla sfera intima e relazionale.

Tuttavia, se da una parte cibo e alimentazione non hanno perso la loro funzione educativa e aggregante, dall'altra è impossibile negare come alcune concezioni, quali la condivisione di un pasto, i tempi e modi di consumo, siano indubbiamente cambiati.

Le società postmoderne o società liquide, come direbbe Bauman, sono caratterizzate da ritmi molto frenetici, diversi rispetto a quelli del passato, cosicché gli individui sono indotti a adattare i loro stili di vita, dunque anche l'alimentazione, a nuove esigenze personali o socialmente imposte. Il modo di stare a tavola è profondamente diverso rispetto al passato, tanto che oggi si parla di *"Nomadismo Alimentare"* (Corbeau, J.P., 1985), per indicare le trasformazioni riguardanti le pratiche di commensalismo; ad esempio è sempre più uso comune quello di consumare i pasti davanti ad una televisione, abitudine che apparentemente sembra un'esperienza in più da condividere, ma che in realtà induce alla partecipazione passiva e distaccata dei commensali stessi, all'isolamento, inibendo il vero spirito della convivialità. Altri due aspetti interessanti da considerare riguardano il luogo e il tempo dedicati al consumo o alla preparazione dei cibi. È noto come sempre più persone, solitamente lavoratori o studenti, al fine di non dover sacrificare tempo e spazio ai loro impegni scelgono di consumare pietanze veloci e pratiche, in modalità *"take away"*, spesso al di fuori della propria abitazione e della propria famiglia, mangiando per strada, in tavole calde o fast food, talvolta a discapito della propria salute. A tal proposito secondo il Rapporto Fipe (2019), circa il 18,5% degli italiani consuma un pasto fuori casa più di una volta a settimana, mentre il 62% della popolazione una volta al mese; i dati analizzati, in generale, dimostrano che negli ultimi anni si è registrato un incremento del 5,7%. Questi indici non solo avvalorano l'ipotesi secondo cui le trasformazioni che stravolgono la società modificano i nostri stili alimentari, mettendo in crisi il valore relazionale e aggregante del cibo, ma introducono

un altro tema centrale conosciuto come fenomeno della McDonaldizzazione, termine coniato dal sociologo George Ritzer, nel 1993, ispirato a sua volta dalle teorie sulla razionalizzazione di Weber.

La teoria contemporanea della McDonaldizzazione nasce dalla convinzione che la globalizzazione e l'industrializzazione stiano innescando un processo di omologazione della vita economica e sociale che coinvolge comportamenti, opinioni, idee e stili di vita dell'intera popolazione, mettendo in discussione il concetto di identità individuale, sociale e territoriale con particolare riferimento alle tradizioni, ai valori e a tutti gli elementi culturali, tra cui il cibo. I presupposti del capitalismo e del sistema neoliberista, infatti, hanno consentito la trasformazione dell'uomo da agente o attore sociale, capace di distinguersi dagli altri attraverso la propria cultura e identità, a semplice consumatore passivo, oggetto della cultura di massa che agisce per impulso e per imitazione oscurando la propria distintività.

In questo senso, il sistema burocratico tipico della società appare sempre più simile al modo in cui si organizzano e si sviluppano i fast food, luoghi in cui emerge l'individualismo e si realizza la perdita della personalità, generando un nuovo ordine sociale che si identifica, appunto, nel fenomeno della McDonaldizzazione.

L'analogia tra fast food e società si spiega attraverso l'analisi di quattro variabili fondamentali, ovvero efficienza, calcolabilità, prevedibilità e controllo. Dove l'efficienza fa riferimento alla capacità di soddisfare immediatamente i bisogni del consumatore, offrendo un tipo di alimentazione che è sempre più legato a esigenze di tempo; il concetto di calcolabilità rinvia ad un ulteriore cambio di paradigma dove non conta più la qualità ma la quantità, la prevedibilità coincide con la standardizzazione di abitudini e stili di vita e infine il controllo, che si traduce sia nella gestione del cliente sia nella sostituzione della

tecnologia umana con quella delle macchine, dove il controllo del cliente, per esempio, si manifesta nel fatto che deve limitare la sua domanda e la sua scelta ad offerte predefinite, mangiare velocemente e andare via.

Tuttavia, negli ultimi anni si assiste ad un'inversione di tendenza, cosicché il cibo ritorna ad essere considerato elemento identitario di appartenenza. Tale riconversione è il prodotto di due fattori fondamentali: il crescente interesse verso il proprio corpo e la propria salute e la presa di coscienza secondo la quale il cibo possa essere un importante strumento per lo sviluppo locale. Questa nuova tendenza viene definita dai sociologi con il termine "Glocal", indicando così la fusione tra prodotti globali e locali (IGP, DOP, etc.). Il mondo "glocale" è un mondo in cui ciò che è locale non scompare, anzi si rafforza; le dinamiche culturali si ricollegano allo studio della storia e della genealogia della comunità e alla ricollocazione dei prodotti locali nel flusso globale (Ritzer, 2013).

### **1.3 Sviluppi nella ricerca psicosociale**

Le analisi effettuate negli ultimi anni, avendo ormai riconosciuto il cibo come il prodotto dell'interazione di diversi fattori quali pressioni culturali, sociali e psicologiche che ogni individuo avverte e sperimenta, e avendo identificato in esso un ruolo funzionale e costitutivo sia per quanto concerne l'identità individuale sia sociale, hanno voluto focalizzarsi sugli aspetti e sui meccanismi psichici che guidano il comportamento umano rispetto al consumo di cibo, indagando, in particolar modo, su ciò che può influenzare la quantità di cibo consumato.

A tal proposito, il contributo teorico più importante in ambito psicologico, da cui deriveranno altre numerose considerazioni, giunge dalle ricerche sull'influenza dello stress sul modo di nutrirsi, condotte da Van Strien, Frijters, Bergers e De fares (1986), i

quali hanno concepito, come il comportamento alimentare e il conseguente modo di nutrirsi possa dipendere principalmente dallo stress e dagli stati d'animo interni percepiti dagli individui. Il loro modello teorico identifica tre diversi stili alimentari, definiti come *Emotional Eating*, *Restrained Eating* ed *External Eating* rispettivamente stile alimentare emotivo, restrittivo ed esterno.

Il primo, “*lo stile emotivo*” (Emotional Eating), si riferisce alla tendenza di un individuo a consumare più cibo in risposta a sentimenti o emozioni negative sperimentate come rabbia, noia, ansia, depressione, solitudine o stress percepito; tale comportamento alimentare era già stato trattato all'interno della teoria psicosomatica di Brunch (1973) e Kaplan & Kaplan (1957); secondo gli autori, il mangiare può intendersi come una strategia di coping disadattivo per ridurre lo stress, cosicché le persone in base ai propri stati d'animo percepiti o alle loro caratteristiche di personalità reagiscono in modo differente, e dunque emozioni simili possono indurre un individuo ad un aumento o a una diminuzione dell'appetito. Brunch, in particolare assume che, il DEB, Disordered eating behaviors o l'obesità, siano strettamente connessi ad uno stile alimentare emotivo, dove difatti, l'iperalimentazione si basa sull'apprendimento di processi di regolazione emozionale inadeguata (Letizia, L., Gremigni, P., 2011). In questo senso nelle persone obese, il cibo si identifica come una strategia di coping disfunzionale, in grado quindi di alleviare sentimenti ed emozioni negative, come uno strumento attraverso cui ricorrere per fronteggiare situazioni di stress e come mezzo in grado di fornire conforto e consolazione; il secondo, “*stile restrittivo*” o Restrained Eating (Herman & Polivy, 1975), è lo stile alimentare proprio di quelle persone che con volontà e determinazione sanno limitarsi nel consumo di cibo e di calorie al fine di controllare o mantenere un adeguato peso corporeo. Infine, il terzo stile alimentare, “*stile esterno*”, o External Eating

(Rodin, 1981, Schachter et al., 1968), riguarda quei soggetti che ricorrono al cibo in risposta a stimoli ambientali esterni, in quanto suscettibili ad essi, indipendentemente dallo stato d'animo o dalla condizione di fame percepita.

Tale modello teorico ha portato all'elaborazione di uno strumento psicometrico, The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), al fine di testarne la sua validità e il suo rigore scientifico nello spiegare o prevedere le possibili variabili responsabili del comportamento alimentare.

Il DEBQ è un questionario self-report costituito da 33 item, con 5 alternative di risposta su una scala tipo-likert a 5 punti (1, mai; 5, molto spesso); la sua buona struttura fattoriale e le sue proprietà psicometriche dimostrano che lo strumento sia valido e utile a identificare l'appartenenza di un soggetto rispetto ai tre diversi stili alimentari e ad oggi in particolare, viene spesso somministrato per valutare i comportamenti alimentari legati allo sviluppo dell'obesità.

Più recentemente, Bailly, N., Maitre I, Amanda, M. et al., ricercatori francesi, hanno sviluppato una versione francese del questionario olandese sul comportamento alimentare, DEBQ, per osservare se i cambiamenti fisiologici legati all'età, come ridotta attività fisica, minore dispendio energetico e l'emergere di nuove preferenze alimentari, contribuiscono allo sviluppo della malnutrizione negli adulti più anziani. Si tratta, in particolare della Eating Style Behavior Scale (SEBS), una scala breve costituita da 16 item, che rappresentano i tre comportamenti alimentari definiti come: *stile emotivo* (6 item), *stile restrittivo* (5 item) e *stile esterno* (5 item).

Attraverso, dunque, una ricerca, si è voluta testare la validità fattoriale e la coerenza interna della ESBS per capire se gli item della nuova scala fossero adatti a rappresentare il modello teorico a tre fattori anche nella popolazione anziana francese. Le

analisi dei dati, in conclusione, hanno dimostrato che la struttura e le proprietà psicometriche rendono la ESBS un buon strumento self-report generalizzabile ad altri sottogruppi, adatto a rilevare comportamenti e abitudini alimentari.

Altri studi, basandosi sui presupposti teorici relativi allo stile alimentare *esterno*, hanno voluto approfondire come le influenze sociali agiscono rispetto all'assunzione di cibo. La psicologia sociale, ad esempio, si è occupata di comprendere come le norme sociali apprese siano in grado di influenzare il comportamento degli individui.

Le analisi qui presentate prendono avvio dalla Teoria socio cognitiva di Bandura con particolare riferimento alla teoria del Social Modelling.

Secondo Albert Bandura, fautore della teoria dell'apprendimento sociale, l'apprendimento non avviene esclusivamente tramite il contatto diretto con gli oggetti, ma soprattutto avviene attraverso esperienze personali che si sviluppano attraverso l'osservazione delle altre persone, dunque, attraverso processi di imitazione e modellamento; in questo senso gli individui apprendono soprattutto tramite l'osservazione di modelli sociali e di schemi comportamentali a cui si è solitamente esposti.

A tal proposito, avendo definito l'atto del mangiare come una pratica sociale con una funzione educativa che spesso viene condivisa in gruppo, in ambienti sociali, è possibile ipotizzare che il comportamento alimentare venga appreso secondo questi stessi presupposti teorici.

In linea con il tema di nostro interesse, Pat Burton, Hendrik J. Smit ed altri, ricercatori dell'università di Bristol, osservando la realtà sociale, assumono che al giorno d'oggi, gli individui sono particolarmente esposti a quello che viene definito "*ambiente obesogeno*", ovvero un ambiente caratterizzato da un incessante offerta di cibo, da uno

stile di vita sedentario, dalla facile accessibilità al cibo di bassa qualità, molto spesso povero dal punto di vista nutrizionale, come ad esempio i tipici cibi da fast food; tutto ciò a sua volta implica un aspetto saliente del comportamento alimentare, ovvero la reattività ai segnali ambientali, la quale probabilmente è influenzata dall'apprendimento e dall'esperienza. Sulla base di queste premesse, gli studiosi, hanno condotto una ricerca per comprendere cosa può condizionare il controllo dell'appetito, ipotizzando che il desiderare di mangiare un cibo specifico possa essere determinato da una certa sensibilità ai segnali ambientali, andando a determinare a sua volta lo sviluppo di disturbi alimentari, quale l'obesità. Attualmente, infatti, si suppone che vi sia uno stretto legame tra l'obesità e i fattori ambientali (Cordain et al., 2005; Rogers, 1999) ed inoltre sembra che stia diventando sempre più difficile resistere a certi segnali ambientali, poiché questi sono in grado di prevalere su qualsiasi controllo omeostatico rispetto all'assunzione di cibo, allo stesso modo le differenze inter-individuali riguardo la tendenza ad aumentare il proprio peso corporeo (Blundell et al., 2005; Maes, Neale, & Eaves, 1997) possono essere dovuti, in parte, a come un individuo reagisce rispetto ai fattori ambientali scatenanti (Blundell & Finlayson, 2004).

Un altro importante fattore che influenza il controllo dell'appetito è associato al cosiddetto "*Fenomeno del desiderio*" ("*The phenomenon of food craving*", Waters, Hill, & Waller, 2001; Weingarten, 1990) ovvero un impulso irresistibile a consumare uno specifico alimento.

Si sostiene inoltre, in riferimento al condizionamento classico elaborato da Pavlov, che i segnali provenienti dall'ambiente associati ai cibi desiderati producano rappresentazioni a livello mentale degli stessi, spingendo l'individuo a voler soddisfare,

immediatamente, il suo desiderio, e in maniera simile anche la vista del cibo può indurre al *Food Craving*, anche quando si è in uno stato di sazietà.

I risultati della ricerca hanno confermato le ipotesi di partenza: innanzitutto si osserva come i segnali ambientali alimentari attraverso la vista, l'olfatto o la rappresentazione mentale di cibo stimolano una reazione intensa, aumentando la voglia di assumere cibi ricchi di grassi. Inoltre, la suscettibilità rispetto ai segnali ambientali esterni, tipici dell'ambiente obesogeno, mediata dal desiderio di cibo presenta alcune differenze significative per quanto riguarda il genere o per diverse tipologie di alimenti. Difatti analizzando i dati per genere si evince che vengono generalmente preferiti i carboidrati e i cibi da fast food rispetto agli zuccheri o ai dolci, in particolare, però, le donne più degli uomini desiderano i cibi dolci. Al contrario, si è scoperto che le donne molto più degli uomini riescono ad attenuare il loro desiderio, attraverso una strategia comportamentale di svalutazione cognitiva relativa alle influenze ambientali.

In conclusione, lo studio dimostra come i segnali provenienti dall'ambiente esterno possano considerarsi predittori del fenomeno *Craving Food*, determinando implicazioni negative sul controllo del peso o in generale sullo stato di salute; in questo senso la voglia di consumare cibi ad alto contenuto calorico è considerata un'importante variabile causale che media la relazione tra la reattività alle influenze ambientali e lo sviluppo dell'obesità.

Tutto ciò contribuisce a mettere in luce alcuni esiti negativi offrendo numerosi spunti su cui è doveroso riflettere; infatti, nella società odierna in cui gli alimenti appetibili non sono soltanto poco costosi ma anche molto disponibili, è chiaro che una maggiore sensibilità a questi alimenti incoraggerà il loro consumo, incidendo negativamente sullo stato di salute e di benessere individuale.

In supporto alle interpretazioni delle influenze sociali sul comportamento alimentare, altri studiosi si sono interrogati su come i giudizi e i comportamenti degli altri individui possano influire sulle nostre scelte alimentari, secondo l'ipotesi che in specifiche dinamiche di gruppo, un individuo sia invogliato ad assumere più cibo del dovuto o a limitarne il suo consumo.

Numerose teorie hanno dimostrato empiricamente, l'esistenza di diverse norme sociali che condizionano i comportamenti degli individui stimolando o inibendo la quantità di cibo consumato. Secondo Roth, Herman, Polivy e Pliner (2001) sono due le norme sociali che regolano il consumo di cibo: la prima, definita come norma di abbinamento (*matching norm*) che si basa sul principio del conformismo, secondo l'idea che il modo in cui si comportano gli altri viene interpretato come un comportamento adeguato e quindi può fungere da guida per il proprio, e la seconda, norma alimentare minima (*norm for minimal eating*) che riguarda quelle persone che, al fine di dare una buona impressione di sé, gestiscono con determinazione l'assunzione di cibo, convincendosi che le limitazioni conferiscano maggiore desiderabilità sociale. A tal proposito, Roth, ha condotto un esperimento per osservare quale norma prevale in situazioni di convivialità, sottoponendo i partecipanti, suddivisi in gruppi, a diverse condizioni: mangiare biscotti senza sapere quanti ne avevano assunto gli altri partecipanti, mangiare i biscotti sapendo che gli altri ne avrebbero mangiati pochi e al contrario, che gli altri ne avevano mangiati molti. I risultati dimostrarono che, al di là delle condizioni presentate, i soggetti, sapendo di essere osservati tendevano a mangiare di meno, prediligendo quindi l'adesione alla norma minima.

Precedentemente Clendenen, Herman, e Polivy (1994), avevano, invece, esaminato come cambia la quantità di cibo assunto in situazioni di convivialità rispetto al

livello di familiarità dei commensali o al genere. In linea con le loro ipotesi, si conferma che il livello di familiarità correla positivamente alla quantità di cibo consumato; per quanto riguarda le differenze di genere, si nota come gli uomini tendenzialmente consumano di più delle donne sia in situazioni familiari sia in presenza di sconosciuti, mentre le donne, solitamente, mangiano di più in presenza di persone dello stesso sesso, e si limitano in presenza del sesso opposto.

In generale, dunque, è possibile affermare che le persone, nel tentativo di gestire le impressioni e i giudizi degli altri, agiscono in modo diverso rispetto alle loro attitudini e alle loro caratteristiche personali, inoltre gli studi qui discussi, supportano ancora una volta l'incidenza delle norme culturali e sociali rispetto al concetto di cibo, capaci di determinare e moderare le abitudini e le preferenze alimentari, orientando, nella sua totalità, il comportamento umano.

## Capitolo II – Il cibo oggi

### 2.1 Food Experience e strategie di marketing

Come già osservato, il cibo nel corso della storia ha subito diverse trasformazioni valoriali e simboliche, divenendo protagonista di un processo evolutivo in grado di delineare i cambiamenti storici, culturali, sociali ed economici caratterizzanti territori differenti. Soprattutto nel mondo occidentale, industrialmente sviluppato, all'interno di una società che persegue logiche perlopiù legate al profitto, il cibo continua ad assumere nuovi e diversi significati che di conseguenza plasmano le scelte e le abitudini alimentari delle persone, cosicché al di là della dimensione simbolica ed etica, ad oggi, sembra perlopiù necessario analizzare il cibo da un punto di vista economico, il quale a sua volta risulta imprescindibilmente legato ai meccanismi di produzione e ai comportamenti di consumo e di acquisto. Il consumatore moderno infatti, non interpreta più il cibo come un semplice strumento in grado di soddisfare i suoi bisogni nutritivi fondamentali e l'acquisto degli alimenti stessi non è più finalizzato all'ottenimento di un bene materiale, necessario per la propria sussistenza, ma è invece diretto all'acquisizione di una nuova esperienza, che vede nel cibo e nelle scelte alimentari, sempre più complesse e variegata, un mezzo attraverso cui poter soddisfare i propri bisogni sociali e relazionali, nonché un modo attraverso cui esprimere la propria individualità e personalità.

Si parla, a tal proposito di *Food Experience*, che considera i prodotti alimentari non solo per la loro funzione primaria, ma soprattutto per i suoi significati valoriali ed esperienziali intrinseci cosicché l'atto di mangiare è considerato una vera e propria esperienza da vivere che si esprime mediante le scelte d'acquisto.

Tale *forma mentis* non è altro che il prodotto di una società consumistica che propone sul mercato una vasta gamma di prodotti particolarmente appetibili, ma non sempre salutari, promossi da sponsor prestigiosi, imponendo così nuovi standard di riferimento.

In questo nuovo contesto in cui il cibo si carica sempre più di un significato che va oltre il gusto o la qualità, e nel quale le persone ricercano un'esperienza estetica ed emotiva, si introduce il concetto di Food Marketing, con il quale si indicano quell'insieme di strategie commerciali, che unite a quelle comunicative, aiutano non solo ad aumentare la visibilità di un brand specifico, ma contribuiscono ad instaurare un legame tra aziende e clienti, duraturo nel tempo, dando vita a nuove esigenze e necessità, che inconsciamente dirigono le scelte alimentari e di acquisto dei consumatori.

Altro concetto importante è il Brand Identity, con il quale si intende il modo in cui un'azienda si presenta ai propri consumatori attraverso diversi elementi come nome, logo, mission, know-how, prodotti, prezzi e pubblicità, i quali risultano essere, ad oggi, fondamentali al soddisfacimento di uno dei bisogni collettivi primari, ovvero quello di identificarsi in qualcuno o in qualcosa, cosicché le scelte di acquisto non risultano più legate al prezzo, al gusto, o alla qualità, ma dipendo piuttosto dall'esperienza che quel determinato alimento può offrire, dalle idee e dai valori che l'azienda, attraverso quel prodotto, vuole trasmettere, alimentando nei propri clienti la convinzione secondo cui attraverso il loro comportamento di acquisto possano esprimere anche i loro principi etici e valoriali, le proprie passioni e dunque in generale la propria identità.

La dimensione esperienziale connessa al cibo o *Food Experience* è ulteriormente sostenuta dalle nuove tecnologie di comunicazione e di promozione, le quali si servono di nuove modalità per pubblicizzare i prodotti, espandendo i loro confini nel mondo dei

social media, dove dunque, la comunicazione non pone più il suo focus solamente sul cibo, ma si concentra soprattutto sulle persone, mettendo in risalto le loro passioni, le loro opinioni e il loro stile di vita reale o apparente, piuttosto che i loro bisogni concreti. In questo senso, basti pensare ai numerosi programmi di cucina, uno fra tutti “Master Chef”, sempre più seguiti e ricercati, le diverse App in tema Food, come TheFork o TripAdvisor, dove le scelte personali sono condizionate da recensioni e commenti che spesso si concentrano sugli arredamenti della location e sul buon operato dei camerieri piuttosto che sulla qualità del cibo in sé, o gli innumerevoli post a tema *food*, ormai quotidianamente presenti in tutte le piattaforme social, dove ogni persona sembra che voglia collezionare i ristoranti che frequenta, fotografare i piatti che prepara o che acquista, dove, dunque, paradossalmente il fine ultimo è mangiare.

Riconoscere il cibo nella sua dimensione esperienziale piuttosto che funzionale significa anche considerarlo come elemento centrale nel dibattito socio-economico, identificandolo come oggetto economico e bene strategico in una dimensione geopolitica; in questo senso un altro fenomeno in forte crescita negli ultimi anni, rivolto verso l’adozione di un modello di sviluppo ecosostenibile e che risulta strettamente legato all’importanza che viene data ai prodotti tipici locali e regionali, è il cosiddetto turismo enogastronomico, una nuova forma di turismo che permette di conoscere il patrimonio culturale, promuovere e valorizzare l’identità di un luogo attraverso l’esplorazione delle realtà gastronomiche tipiche di quel territorio e che può essere considerato, appunto, un’esperienza culturale che permette di entrare in contatto con il territorio, la sua storia e le sue tradizioni in modo attivo e coinvolgente nel pieno rispetto della salute della persona e nella salvaguardia del pianeta.

## 2.2 Le nuove tendenze alimentari

La destrutturazione in atto delle pratiche sociali connesse all'alimentazione osservate nel capitolo precedente, oggi genera un effetto contrario, che si esprime in movimenti di reazione e riequilibrio, volta a restituire significato e valore in termini di riconoscimento identitario e culturale al cibo.

Tale cambio di prospettiva è il risultato di numerosi fattori, tra i quali il crescente interesse per la salute e il proprio aspetto fisico o il riconoscimento del cibo come mezzo in grado di contribuire allo sviluppo economico internazionale.

Ad oggi, nonostante il cibo da Fast Food non abbia perso del tutto il suo fascino e la sua attrattività, in quanto capace di rispondere alle esigenze della società dei consumi, dove gli aspetti peculiari sono comodità, velocità e basso costo, accresce sempre più la consapevolezza della complessità culturale del cibo che implica la tutela delle gastronomie regionali, nonché delle identità locali; Ciò a sua volta, porta alla ribalta certe modalità che si credevano superate, come ad esempio il ritorno alla coltivazione dei prodotti naturali o all'acquisto diretto dai produttori, i cosiddetti alimenti a "km zero" che, in netta contrapposizione al cibo spazzatura offerto dai fast food altamente calorico, con un elevato apporto di zuccheri, con meno nutrienti e altamente industrializzato, garantiscono freschezza e qualità che rispondono all'esigenza di sostenibilità sociale ed ambientale e che infine, dunque, incidono sullo stato di buona salute.

A tal proposito è possibile distinguere quattro principali tendenze alimentari che definiscono i comportamenti di consumo del cibo tipici della società odierna, i quali a sua volta rappresentano le dimensioni sociali legate all'alimentazione in termini di

individualizzazione e di socializzazione: la snackizzazione, la medicalizzazione, la ritualizzazione e l'eticizzazione del cibo.

La prima tendenza, la snackizzazione, viene riconosciuta come la tipica propensione adottata dall'uomo contemporaneo, sempre di fretta, spesso fuori casa e con sempre meno tempo da dedicare alla preparazione e alla consumazione dei pasti. Si fa dunque riferimento a quelle situazioni in cui l'individuo si sente quasi obbligato ad usufruire di servizi take away e spuntini veloci da consumare perlopiù in solitudine e che spesso risultano poco salutari.

La medicalizzazione fa riferimento invece, ad un comportamento alimentare caratterizzato da un'eccessiva attenzione per il proprio aspetto fisico dove la persona ricorre frequentemente a diete e al consumo di cibi energetici, in funzione del proprio benessere.

La ritualizzazione interpreta il cibo come mezzo e pretesto di socializzazione e aggregazione, che si concretizza ad esempio in un'espressione propria del marketing, ovvero *happy hour*.

L'eticizzazione del cibo, infine, che in virtù della consapevolezza del legame tra alimentazione e malattie e/o condizioni degenerative quali l'obesità, pone particolare attenzione alla qualità del cibo stesso piuttosto che puntare al risparmio o alla praticità.

Le dinamiche sociali analizzate incidono non solo nei comportamenti di consumo della popolazione ma anche nei loro comportamenti di acquisto, infatti secondo l'Indagine Ismea (Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare), il 70% degli italiani, al fine di salvaguardare la qualità del cibo e quindi la propria salute, non rinunciarebbe mai al prodotto 100% italiano, mentre quasi uno su due non farebbe a meno dei prodotti con bollino Dop /Igp, da agricoltura sostenibile o a marchio bio, secondo la

stessa, risultano in forte crescita tutti quei prodotti in grado di rispondere ad esigenze salutistiche, di responsabilità sociale, di intolleranze e di lifestyle, che certificano la loro provenienza, metodi di produzione e i loro valori nutrizionali, come ad esempio, i prodotti “Bio” o “Veg”, “Cruelty Free” e DOP.

A tal proposito, in un'epoca in cui sembra essere sempre più attenti ai temi relativi alla sostenibilità ambientale e sociale, prende piede un altro importante concetto strettamente legato al mondo del marketing, ovvero la Responsabilità Sociale d'Impresa, la quale nasce con l'obiettivo di concorrere al benessere collettivo ma che spesso viene utilizzata dalle aziende come tecnica di impression management capace di migliorare la reputazione e l'immagine di un'azienda, incrementando di conseguenza il profitto economico. L'adesione alle iniziative di RSI comporta così la commercializzazione di alimenti sani, particolarmente proteici ed energetici, spesso a base vegetale, e la diffusione di politiche “No Waste”, con l'obiettivo di ridurre gli sprechi alimentari o di diminuire il rischio di obesità, al fine di tutelare la salute del pianeta e della popolazione.

### **2.3 Consuetudini alimentari degli studenti universitari**

Avendo ormai appurato che lo sviluppo delle abitudini alimentari è il prodotto dell'interazione di molteplici fattori contestuali, situazionali e ambientali, che allo stesso tempo determinano effetti diversi sugli stili di vita delle persone, vogliamo ora attenzionare uno specifico target di popolazione, ovvero gli studenti universitari, e in particolare come questi si pongono rispetto al tema del cibo tenendo in considerazione i principali aspetti che caratterizzano la loro vita universitaria.

Ad oggi, più di 5 milioni di studenti studiano in un Paese diverso da quello di provenienza, e in particolare, in Italia, su 1,7 milioni di studenti, circa 570 mila, ovvero

il 33, 5%, sono studenti fuori sede (Rapporto Eurostudent, Federconsumatori, 2019). Tale condizione di studenti fuori sede, determina inesorabilmente numerosi cambiamenti nei loro stili di vita che si riflettono soprattutto in nuove abitudini alimentari, spesso connesse alla necessità di conciliare impegni universitari e soprattutto preoccupazioni economiche. In particolare, dal Rapporto Eurostudent, 2019, emerge che uno studente fuori sede, solitamente, spende circa 650 euro al mese tra vitto e alloggio, e ciò incide in maniera preponderante sul loro stile di vita, sui loro comportamenti di acquisto e sulle loro scelte alimentari, inducendo spesso, lo studente a dover scegliere se risparmiare e mangiare cibi meno salutari, o prestare attenzione alla propria salute, dovendo affrontare spese più dispendiose. A tal proposito è possibile classificare due principali tipologie di studenti in relazione alle proprie esigenze alimentari e condizioni economiche: studenti attenti alla propria salute e all'etica, interessati al cibo che mangiano, rispetto alle proprietà nutritive, alla provenienza di origine e l'impatto sull'ambiente o studenti attenti alle spese, che per alleviare le spese giornaliere di mantenimento, sono disposti a sacrificare la qualità di ciò che mangiano.

A sua volta, l'azienda multinazionale Sodexo<sup>3</sup> ha condotto un sondaggio (2018) che ha coinvolto 4000 studenti, provenienti da diversi Paesi come Italia, Spagna, Regno Unito, Stati Uniti, Cina e India, con l'obiettivo di rilevare le diverse abitudini alimentari adottate dalla popolazione universitaria. Al contrario delle convinzioni stereotipiche e malgrado le preoccupazioni economiche che di solito legano metaforicamente il giovane universitario a sughi pronti e cibi surgelati o in scatola, i risultati ottenuti dimostrano che

---

<sup>3</sup> Sodexo è un'azienda multinazionale operante nel settore dei servizi per le imprese, per il settore pubblico e per i privati, che opera in tre attività principali: servizi sul sito (ristorazione collettiva, accoglienza, pulizie, giardinaggio, manutenzione, ecc.), in tre settori principali: imprese e pubblica amministrazione, salute e case di cura, educazione), fringe benefit (buoni pasto, carte di servizi e di regalo) e servizi ai privati e a domicilio. Da diversi anni collabora con più di 1.000 università in 32 paesi diversi e si occupa di osservare i diversi aspetti della vita studentesca e universitaria. Cfr. <https://it.wikipedia.org/wiki/Sodexo>

9 studenti italiani su 10 (87%) scelgono abitudini alimentari salutistiche, dei quali il 61% mangia cibo sano ma senza farne un'imposizione, mentre per il 26% è un aspetto fondamentale della propria vita e di conseguenza solo l'1% degli italiani non presta attenzione a ciò che mangia. Negli altri paesi invece, gli studenti più salutari sono i cinesi, circa il 90%, seguiti da spagnoli e indiani (84%), americani (80%) e infine inglesi (78%).

Riguardo invece ai propri comportamenti alimentari, relativi alla volontà o alla capacità di dedicare tempo alla preparazione dei pasti piuttosto che acquistare cibi già pronti, come di tendenza, il 57% degli italiani preferisce prepararsi da sé il cibo a casa da portare all'università, mentre invece ciò è meno consueto per americani e inglesi (46%) e quasi irrilevante per i cinesi (6%), poiché questi tendono molto più degli altri ad acquistare il pasto fuori casa.

In definitiva, soprattutto per i giovani studenti italiani, il cibo è considerato di fondamentale importanza, e la scelta di abitudini sane è considerata obbligo etico e morale, tanto è vero che piuttosto che risparmiare sul cibo, gli italiani sono disposti a sacrificare la loro vita sociale, i loro incontri con amici (43%), ad abbandonare un hobby (33%) o addirittura non accendere il riscaldamento (13%).

I dati ottenuti dal presente sondaggio rilevano dunque il crescente interesse e una maggiore consapevolezza riguardo al mantenimento della propria salute, non solo in Italia, ma, se pur con percentuali minori, anche in altri Paesi, come USA e Inghilterra, nonostante siano conosciuti per antonomasia come i Paesi con il più alto tasso di obesità e in generale nonostante le abitudini e le scelte alimentari varino in base alla cultura di riferimento, alle condizioni territoriali e alle esigenze personali, il diffondersi di nuovi trend alimentari, sia per moda sia per il crescente interesse verso il proprio aspetto fisico

e per il proprio stato di salute, induce sempre più persone a preferire cibi a basso contenuto di zuccheri, ipocalorici, vegani o vegetariani e altresì sostenibili.



## Capitolo III – I costrutti psicologici fondamentali della presente ricerca

### 3.1 L'incidenza delle emozioni nel comportamento alimentare

L'essere umano può definirsi un'unità bio-psico-sociale in quanto il suo funzionamento non è altro che il prodotto dell'interazione di diverse componenti, quali, cognitiva, sociale ed emozionale e il modo in cui reagisce agli stimoli esterni è fortemente influenzato dalle caratteristiche ambientali e contestuali a cui è esposto, le quali non solo condizionano il suo modo di agire, dunque il proprio comportamento, ma anche il proprio modo di essere, che si esprime mediante specifici tratti di personalità.

Sulla base di tali premesse, la ricerca sul comportamento alimentare considera fondamentale il ruolo giocato dalle emozioni nella relazione con il cibo, ponendo particolare attenzione al fenomeno definito “mangiare emotivo” (Emotional Eating), ampiamente trattato da Van Strien, Frijters, Bergers e De fares (1986). Come già discusso, tale modello teorico, assume che l'impulso a mangiare o al contrario la sua astensione si attiva attraverso un processo di autoregolazione emozionale, che agisce in maniera diversa in base alle caratteristiche individuali, determinando la distinzione di tre stili alimentari (*stile emotivo, stile restrittivo, stile esterno*).

A seguito dei progressi scientifici e delle numerose ricerche che hanno attenzionato questo campo di indagine, sono state sviluppate diverse scale per valutare se la persona tende ad uno stile alimentare piuttosto che ad un altro in relazione ai propri stati emotivi, come ad esempio Emotional Eating Scale (Arnold, Kenard & Agras, 1995), l'Emotional Overeating Questionnaire (Masheb & Grillo, 2006) e la sottoscala Emotional Eating del Dutch Eating Behavior Questionnaire (Van Strien, 2005). Tutti questi strumenti psicometrici vengono solitamente somministrati per valutare la presenza di

disturbi alimentari, in particolare l'obesità, secondo l'idea che la tendenza a mangiare in risposta ad emozioni negative possa predire effettivamente l'assunzione di cibo o se lo *stile emotivo* rifletta, complessivamente, un atteggiamento problematico riguardo il proprio comportamento alimentare.

In un recente studio, condotto da Adriaanse et al. (2011), la valutazione relativa agli stili e al comportamento alimentare viene adattata in modo specifico al consumo di snack, ovvero gli spuntini abituali tra un pasto e l'altro. L'attenzione riguardo l'assunzione di snack, ad oggi risulta particolarmente rilevante per diversi motivi: innanzi tutto, la prima spiegazione prende in esame l'ambiente in cui viviamo oggi, definito "*obesogeno*", il quale propone incessantemente una vasta gamma di cibi appetibili e allettanti, sempre disponibili e facilmente reperibili, ma nocivi per la nostra salute, che stimolano i nostri sensi indipendentemente dalla necessità di mangiare o dalla sensazione di fame fisiologica e mettono in crisi le capacità di autoregolazione, contribuendo all'emergere di disturbi alimentari, come, difatti, dimostrato da studi precedenti che riconoscono gli snack come uno dei principali predittori di sovrappeso, ed infine, sembra interessante osservare le ragioni che spingono al consumo di snack, considerato come una scorretta abitudine alimentare, in quanto spesso si verifica senza consapevolezza e in modo automatico, e ciò induce ad supporre che probabilmente gli individui potrebbero non essere in grado di riferire la loro tendenza a mangiare in base ai propri stati d'animo, sostenendo così l'ipotesi alternativa secondo cui l'alimentazione emotiva è espressione di credenze sulla relazione tra emozioni e comportamento alimentare.

Il progetto di ricerca di Andriaanse prevede tre studi, in particolare lo studio 1 ha esaminato il ruolo dell'alimentazione emotiva nel prevedere il consumo di snack ipercalorici, dove è stato chiesto ai partecipanti (un campione di 151 persone, perlopiù

donne normopeso) di annotare su un diario per 7 giorni la frequenza e la quantità di spuntini effettuati; inoltre è stato somministrato un questionario comprendente domande su età, peso e altezza, successivamente sono stati analizzati i dati relativi all'Emotional Eating attraverso le scale Restraint Eating (10 item), il DEBQ (Van Strien, 2015) e una versione adattata del Self Report Habit Index (SRHI); quest'ultima, è una scala costituita da 12 item che misurano la forza dell'abitudine in termini di ripetizione e automaticità (ad esempio, uno degli item afferma: "Mangiare snack non salutari è qualcosa che faccio senza pensarci"). Lo studio 2 ha attenzionato le esperienze relative alla percezione di emozioni negative durante il consumo degli snack e i dati sono stati raccolti attraverso la subscale self-report, l'Emotional Eating del Dutch Behavior Questionnaire (EE-DEBQ, Van Strien, 2005) che permette di rilevare il desiderio di mangiare in risposta a diverse emozioni in termini di frequenza (ad esempio, "hai voglia di mangiare quando sei ansioso"); infine lo studio 3 ha esaminato se l'alimentazione emotiva è associata a preoccupazioni personali sull'alimentazione, sostenendo che tale associazione possa essere considerata un bias, nel senso che l'alimentazione emotiva, perlopiù, riflette le convinzioni sul ruolo delle emozioni stesse in relazione al consumo di cibo.

I risultati di tale studio, in generale sostengono le ipotesi, dunque è possibile assumere che il consumo di snack ipercalorici è stimolato dalle abitudini piuttosto che dalle emozioni percepite, che spesso vengono vissute inconsciamente o non vengono riconosciute, poiché si è osservato che la quantità di snack consumati non subisce variazioni significative in base a reazioni emotive diverse; dunque, l'alimentazione emotiva non predice l'assunzione complessiva di snack (ipotesi studio 2). È possibile, quindi sostenere l'ipotesi alternativa esaminata nello studio 3, secondo cui lo stile emotivo è un importante predittore delle preoccupazioni alimentari. In altre parole,

l'alimentazione emotiva è espressione di convinzioni personali sull'associazione tra emozioni e alimentazione, spesso derivanti da preoccupazioni sul proprio comportamento alimentare.

### **3.2 Comportamenti alimentari e variabili affini: Self-efficacy e Autostima**

La stretta relazione tra cibo, alimentazione e sistema emozionale, soprattutto negli ultimi anni ha interessato sempre più studiosi e ricercatori, che però si sono concentrati sugli aspetti relativi alla quantità di cibo consumato in termini di calorie, sovralimentazione e disturbi alimentari, esplorando dunque le motivazioni che spingono ad assumere più cibo del dovuto, mentre invece risultano poco attenzionati i fattori che agiscono nel contenimento e nel controllo del proprio comportamento alimentare. Il lavoro più importante svolto a riguardo è stato condotto da Paul Rozin, Rebecca Bauer e Dana Catanese (2003), i quali, partendo dalla constatazione che cibo e alimentazione suscitano sentimenti contrapposti e riconoscendo l'interesse sempre più ampio riguardo il proprio aspetto fisico e una maggiore consapevolezza sugli effetti e i rischi riguardo la propria salute, hanno osservato che le principali preoccupazioni che incidono sul comportamento alimentare, limitando il consumo di cibo, possono essere così definite: preoccupazioni relative al proprio comportamento alimentare, il personale controllo percepito, il monitoraggio e la motivazione estrinseca che spinge ad adottare abitudini alimentari sane. In base a quanto sopra citato, è possibile supporre che le preoccupazioni alimentari possano correlare con specifici costrutti psicologici, quali Autostima e Self-efficacy. Tali variabili, incluse nel progetto di ricerca di seguito presentato, sono state analizzate attraverso specifiche scale di riferimento, ipotizzando che queste possano essere associate

alle diverse tipologie relative al comportamento alimentare individuale e di conseguenza incidere sul proprio benessere psicofisico.

L'autostima, ovvero l'insieme di giudizi valutativi che l'individuo ha di sé stesso, è considerata una delle componenti principali del concetto più ampio di Self-concept, il quale è costituito da componenti cognitive e comportamentali oltre che affettive e fisiche (Blascovitch & Tomaka, 1991; Spence, McGannon, & Poon, 2005; Schneider, Fridlund Duntun, & Cooper, 2008). Autostima e self-concept hanno dunque un ruolo fondamentale nella definizione di sé stessi e influiscono in maniera significativa sul proprio benessere fisico e psicologico. Numerosi studi dimostrano che l'autostima è un tratto positivo e stabile nel tempo, anche se talvolta specifici fattori situazionali o emotivi possono portare a piccole variazioni rispetto all'idea che si ha di sé. Per questo motivo Heatherton e Polivy (1991) hanno sviluppato un test, la State Self-esteem Scale (SSES), in grado di cogliere quegli aspetti propri dell'autostima che tendono a modificarsi nel tempo, al fine di distinguerli chiaramente dalle variazioni legate all'umore. Si tratta di un questionario composto da 20 item relativi a tre fattori correlati: *Performance*, che fa riferimento alla misura in cui si pensa che le proprie prestazioni siano efficaci, *Aspetto Sociale*, che valuta la misura in cui le persone si sentono a proprio agio o in imbarazzo circa la loro immagine pubblica; e infine, *Apparenza*, in riferimento a come le persone considerano il proprio aspetto fisico, in termini di gradevolezza/attrattività. Riguardo al tema di nostro interesse, ovvero le preoccupazioni legate al proprio aspetto in relazione al proprio comportamento, è possibile citare lo studio condotto da Bobbio (2009), il quale ha voluto osservare la possibile relazione tra attività fisica e autostima, già trattata in studi precedenti, al fine di riconfermare come la propensione a svolgere attività fisica possa incidere sul proprio benessere fisico e psicologico, contribuendo ad una maggiore autostima. Per la

rilevazione dell'autostima il Professor Bobbio ha selezionato solo 14 item della State Self-Esteem Scale (SSES di Heatherton e Polivy, 1991) in quanto maggiormente adeguati alla popolazione di riferimento. La ricerca è stata svolta su un campione di convenienza di 211 partecipanti (di cui il 51% erano donne), con un'età compresa tra i 19 e i 35 anni, i quali a sua volta sono stati suddivisi in tre gruppi, rispettivamente denominati "sedentari" (persone che non praticano sport), "non atleti" (persone che praticano attività fisica in maniera sporadica) e "atleti" (in riferimento agli individui che praticano sport a livello professionale). In particolare, l'ipotesi della ricerca supponeva che rispetto alle dimensioni Performance e Aspetto Sociale, tra i gruppi non si sarebbe osservata nessuna differenza poiché la valutazione di questi due fattori potrebbe basarsi su diverse esperienze e situazioni di vita, cosicché, ad esempio, le persone sedentarie potrebbero attribuire importanza ai successi lavorativi o scolastici mentre gli atleti potrebbero basare le loro valutazioni sulle prestazioni o i successi in ambito sportivo. Mentre invece è possibile ipotizzare la presenza di differenze significative nei tre gruppi, rispetto al fattore Aspetto esteriore, con punteggi più bassi nel gruppo dei "sedentari" secondo l'idea che, il fattore relativo al grado di piacevolezza del proprio aspetto fisico dipende principalmente da caratteristiche oggettive, come peso corporeo e altezza, i quali spesso, se conformi entro certe misure, vengono considerati in linea ai canoni e agli stereotipi di bellezza, attualmente riconosciuti e diffusi dai media. I risultati hanno confermato le ipotesi, dove dunque, le differenze rispetto alla quantità di attività fisica svolta mostrano effetti moderati e significativi sulla valutazione dell'autostima; quindi, come previsto e come riportato nella letteratura di riferimento, solo rispetto al fattore Aspetto esteriore si ottengono differenze significative nei tre gruppi, mentre nei fattori Performance e Aspetto Sociale, la soddisfazione e la conseguente autostima possono riferirsi a diverse esperienze

di vita, che di fatti assumono significati e importanza diversa per i gruppi considerati. In generale i risultati forniscono un'ulteriore prova che il sé è un concetto sociale complesso e dinamico, e che soprattutto nella nostra società contemporanea centrata sull'aspetto, l'autostima è anche fortemente basata su standard estetici condivisi dalla gran parte della popolazione (Pliner, et al., 1990).

Un altro costrutto psicologico che merita di essere trattato in merito alla capacità individuale di autoregolare il consumo di cibo e in generale di orientare il proprio comportamento alimentare è la Self-efficacy che in linea con il tema di nostro interesse viene definita Eating Self-efficacy.

La Eating Self-efficacy è intesa come la convinzione riguardo le proprie capacità di sapersi autoregolare nel consumo di cibo e può essere messa in discussione da situazioni rilevanti come specifici stati emotivi interni o specifici fattori contestuali esterni relativi ad attività sociali o situazioni in cui il cibo è facilmente disponibile.

La letteratura di riferimento dimostra che questa può essere trattata come una variabile in grado di moderare l'assunzione di cibo, in risposta a diverse situazioni sociali ed emotive, le quali infatti possono elicitare comportamenti e reazioni diverse a seconda delle abitudini alimentari individuali e dell'indice di massa corporea di ogni individuo.

Già in studi precedenti si è potuto affermare come gli stati emotivi e la disregolazione emotiva sono fattori determinanti nell'assunzione di cibo, e soprattutto nel consumo dei cosiddetti cibi di conforto (iper calorici, ricchi di zuccheri e non salutari), secondo l'ipotesi che l'individuo in base a determinate pressioni psicologiche e sociali sviluppa tendenzialmente una maggiore propensione a usare il cibo come strategia di coping, al fine di regolare le proprie emozioni e di riacquisire, apparentemente, un proprio equilibrio. Oltre all'incidenza delle differenze individuali come una maggiore sensibilità

agli eventi negativi o al proprio IMC, indice di massa corporea, è stato dimostrato che anche gli eventi di social eating (ad es. cenare con amici, familiari, colleghi, feste, ecc.) possono influire sul comportamento alimentare, aumentando o limitando l'assunzione di cibo. Infatti, la presenza di altri in individui, ad esempio familiari, può agire da "facilitazione sociale" sul comportamento alimentare o al contrario come limitazione all'assunzione di cibo quando, invece, si mangia con persone sconosciute o quando, ancora, le pressioni o le norme sociali/contestuali sono percepite come rilevanti. Altre prove suggeriscono come invece, quando il controllo sociale è assente e si ha a disposizione un'elevata quantità di cibo, la capacità di autoregolazione alimentare diminuisce, e ciò si osserva soprattutto in individui con disturbi alimentari, ad esempio disturbo da alimentazione incontrollata (BED), i quali appunto, riferiscono di mangiare di più quando sono soli che in presenza di altri.

Per valutare la Eating Self-efficacy in queste diverse situazioni sono state sviluppate numerose scale, la prima, convalidata da Glynn e Ruderman (1986), la Eating Self-efficacy Scale (ESES), che attesta la presenza di due fattori, uno relativo al mangiare quando si sperimenta un affetto negativo (NA) e l'altro fa riferimento all'assunzione di cibo durante le circostanze socialmente accettabili (SAC). Queste due sub-scale valutano attraverso 25 item il controllo percepito sull'eccesso di cibo, misurando quanto sia difficile controllare l'eccesso di cibo dei partecipanti nelle situazioni sopra menzionate su una scala di risposta Likert a 7 punti che va da 1 "nessuna difficoltà controllare il mangiare" a 7 "più difficoltà a controllare il mangiare".

Successivamente sono state sviluppate altre scale, come ad esempio il Weight Efficacy Lifestyle Questionnaire (WEL) di Clark et al. (1996), la DIET-SE (Stich, Knauper e Tint, 2009) e la Healthy Eating and Weight Self-efficacy Scale (HEWSE) di

Lindsay Wilson-Barlow, Tishanna R. Hollins, James R. Clopton (2014), tutti strumenti che possiedono una buona validità fattoriale ma che si limitano a valutare l'autoefficacia nella regolazione dei propri comportamenti alimentari in riferimento ad una dieta, dunque risultano perlopiù appropriati per essere utilizzati in contesti che si occupano di azioni e strategie relative alla perdita di peso.

Una nuova scala, capace invece di rilevare le convinzioni personali relative alla capacità di autoregolare il comportamento alimentare in diverse situazioni emotive e sociali, sia in persone sane (normopeso) sia in persone in sovrappeso o affette da disturbi alimentari, quali BED (binge eating disorder, disturbo da alimentazione incontrollata) o obesità è la Eating Self-efficacy (ESE), di Lombardo et al. (2020).

In particolare, vogliamo attenzionare la Eating Self-efficacy (ESE) nella sua forma breve, Eating Self-efficacy Brief Scale (ESEBS), in quanto proposta e somministrata nel nostro progetto di ricerca.

La Eating Self-efficacy Brief Scale (ESEBS) è stata sviluppata con l'obiettivo di valutare l'autoefficacia alimentare in situazioni in cui le persone affrontano pressioni esterne (cioè disponibilità di cibo e social eating) o interne (cioè emozioni, tensione e fame). Le sue proprietà psicometriche sono state verificate attraverso uno studio, che ha evidenziato una struttura bi-fattoriale esprimibile attraverso 8 item (invece dei 25 item previsti dalla ESE), dove 4 valutano la Eating Self-efficacy in situazioni sociali, con particolare riferimento all'effetto prodotto dalla presenza di altre persone (facilitazione sociale) o relativo alla disponibilità di cibo, e gli altri 4 item si riferiscono al consumo di cibo in risposta alle emozioni, soprattutto agli stati d'animo negativi.

Le analisi fattoriali esplorativa e confermativa hanno, dunque, confermato empiricamente la validità della scala, che si dimostra essere uno strumento attendibile e

di facile somministrazione per la sua brevità, in grado non solo di rilevare la credenza circa le proprie capacità di autoregolazione, ma anche di comprendere quanto le persone siano capaci nel resistere al cibo durante particolari situazioni sociali ed emotive, mostrandosi così utile e applicabile per gli interventi che promuovono salute e benessere. Dobbiamo comunque riconoscere alcune limitazioni, uno fra tutti, riguarda la generalizzabilità dei risultati, poiché la maggior parte del campione era costituito da giovani adulti, precisamente da 137 maschi e 273 femmine, studenti dell'università La Sapienza di Roma, con un'età media di 31,73 anni ( $SD = 10,78$ ) e un BMI medio di 22,73 ( $SD = 3,81$ ).

Future ricerche dovrebbero fornire un'ulteriore convalida della scala di ESEBS considerando diverse e altre popolazioni cliniche e non cliniche, inoltre futuri studi longitudinali potrebbero consentire anche di accertare la validità predittiva della scala e di esaminare la validità convergente e discriminante.

### **3.3 Altre dimensioni correlate. Stress e Burnout universitario e gli effetti sul comportamento alimentare**

La complessità riguardo le associazioni tra emozioni e alimentazione a partire dal modello teorico di Van Strien (1986), con particolare riferimento allo stile alimentare *emotivo*, ha spinto i ricercatori a voler indagare come lo stress possa determinare variazioni nei comportamenti alimentari, sia in relazione alla scelta degli alimenti sia riguardo alla quantità di cibo consumato, e come questi possano influire negativamente sul benessere degli individui e sulle loro performance.

Tra le diverse pressioni sociali e psicologiche che possono essere considerate predittori di stress e, di conseguenza, incidere sull'assunzione di cibo, meritano particolare attenzione gli stressors che caratterizzano la condizione di studente universitario poiché i fattori di rischio riferibili all'ambiente universitario possono essere assimilati a quelli che si osservano a proposito dello stress lavoro correlato; Infatti, evidenze empiriche dimostrano che essere uno studente può essere un'esperienza positiva, in grado di fornire soddisfazione, ma può anche diventare un'esperienza stressante, poiché espone i giovani universitari ad un elevato carico di lavoro che si traduce nell'impegno di frequentare le lezioni, rispettare le scadenze, bilanciare la vita universitaria e privata e le questioni economiche.

Rispetto a quanto detto, numerosi studi hanno ipotizzato che per valutare lo sviluppo di sintomi relativi allo stress accademico (o burnout universitario), quali ansia, nervosismo, rabbia, diminuzione nella qualità delle performance, mancanza di concentrazione, è possibile fare riferimento al modello teorico elaborato da Siegrist, l'Effort-Reward Imbalance e al suo strumento psicometrico ERI (1996). Secondo questo modello, sviluppato originariamente per indagare i rischi di stress tra i lavoratori, quando gli sforzi elevati sono bilanciati da basse ricompense, lo squilibrio risultante può generare emozioni negative ed esperienze di stress prolungate. In questo senso, lo stress percepito dagli studenti può essere definito come il risultato di uno squilibrio tra lo sforzo, inteso come elevato carico di studio, preoccupazioni di diversa natura e la ricompensa, come stima personale e riconoscimento da parte dei professori.

A tal proposito, Igor Portoghese, Maura Galletta et al. (2019) attraverso uno studio, sulla base della scala breve del questionario Sforzo-Ricompensa-Squilibrio, ERI-SQ, adatta agli studenti universitari, sviluppata da Wege et al. (2017), hanno voluto

sviluppare un'ulteriore versione ad hoc per il contesto italiano. Lo scopo di questo studio è stato, dunque, quello di esaminare la struttura fattoriale, l'affidabilità e l'invarianza della scale breve, versione italiana per studenti italiani dell'ERI-SQ.

Lo studio è stato condotto su un campione di convenienza di 4.869, con un'età compresa tra i 19 e i 56 anni. Il campione per questa ricerca era composto per il 75,5% da donne, in particolare il 39,6% era iscritto a corsi inerenti alla salute (come medicina, infermieristica, psicologia e scienze biomediche). La versione italiana adottata in questo studio era composta da 15 item che esaminavano i tre fattori: Impegno (EFF; 3 item, ad esempio: "sono costantemente sotto pressione a causa dell'eccessivo carico di studio"), Ricompense (REW; 6 item) e Percezione di uno sforzo eccessivo (OC; 6 item).

Tutti gli item sono stati valutati su una scala di valutazione Likert a 4 punti che va da 1 (molto in disaccordo) a 4 (molto d'accordo).

Attraverso l'analisi fattoriale, si è deciso di ridurre la scala a 12 item, eliminandone due in quanto non risultavano adeguati alla popolazione di studenti italiani.

Nel complesso, i risultati ottenuti hanno confermato la validità della struttura fattoriale dell'ERI-SQ, sostenendo così il modello originale elaborato da Wege e colleghi (2017). Dunque, attraverso le analisi fattoriali, EFA e CFA, è possibile confermare la significatività delle tre componenti principali, che attestano un adattamento soddisfacente della struttura dei dati con il concetto teorico. Riguardo le differenze di genere o l'appartenenza a diversi corsi di studio (medicina, assistenza infermieristica, ecc., rispetto ad altri corsi come ingegneria, economia, ecc.), come ipotizzato è possibile confermare la variabilità tra i diversi gruppi, per cui, generalmente, in base al corso di laurea frequentato, gli studenti possono percepire maggiore o minore carico di studio.

In sintesi, i risultati hanno dimostrato che la versione italiana dell'ERI-SQ si presenta come una scala valida per la rilevazione dello stress in studenti universitari nel contesto italiano, breve e facile da somministrare, in questo senso, potrebbe essere implementata per i servizi di consulenza universitaria, al fine di offrire un adeguato sostegno alla salute psicofisica agli studenti, in situazioni di elevato carico di studio e basse ricompense durante la loro carriera universitaria, contribuendo a migliorare le fasi di monitoraggio e in generale, la comprensione dei livelli di stress percepito dagli studenti.



## Capitolo IV – La ricerca

### 4.1 Obiettivi e ipotesi

I contributi teorici citati nei capitoli precedenti, gli studi e le ricerche ad essi associati, derivati da un approfondita ricerca bibliografica, hanno costituito le premesse fondamentali per la realizzazione del presente progetto di ricerca, i cui obiettivi fondamentali sono stati:

- fornire un contributo alla traduzione e alla validazione italiana del DEBQ (ESBS, Bailly et al., 2012);
- esaminare la validità convergente e di criterio del DEBQ (Bailly et al., 2012) attraverso lo studio delle correlazioni dei punteggi dei tre fattori previsti con misure di Autostima di Stato (SSES; Bobbio, 2009), una versione breve della Eating Self-efficacy Scale (ESEBS; Lombardo et al., 2021) e una misura di Abitudine al consumo di snack ipercalorici (Self-Report Habit Index, SRHI di Verplanken & Orbell, 2003, tratta da Adriaanse et al., 2011);
- impostare un modello di previsione dei punteggi di SRHI – Snack ipercalorici considerando come predittori DEBQ (tre fattori), SSES (tre fattori) e ESBS (due fattori).

In particolare, si ipotizza che:

- a) la struttura fattoriale della scala DEBQ, a tre fattori correlati, sarà empiricamente sostenuta anche nel contesto italiano sia dall'esito dell'analisi fattoriale esplorativa (EFA), sia dell'analisi fattoriale confermativa (CFA);

- b) correlazioni negative saranno rilevate tra i punteggi del DEBQ e quelli di SSES. Infatti, uno stile alimentare eccessivamente sensibile alle sollecitazioni emotive, a stimoli o situazioni esterne all'individuo o, infine, oltremisura controllato può essere un indicatore di bassa autostima nelle tre dimensioni di prestazione, sociale e apparenza;
- c) correlazioni negative emergeranno tra i punteggi del DEBQ e quelli di ESEBS. Infatti, uno stile alimentare eccessivamente sensibile alle sollecitazioni emotive, a stimoli o situazioni esterne all'individuo o, infine, oltremisura controllato può essere un indicatore di scarsa capacità nel saper controllare e gestire il proprio comportamento alimentare in circostanze sia *sociali* sia *emotive*.
- d) correlazioni negative saranno rilevate tra i punteggi del DEBQ *emotivo* e *esterno* e quelli di SRHI – Snack ipercalorici; viceversa, correlazioni positive caratterizzeranno la relazione tra DEBQ – *restrittivo* e SRHI – Snack ipercalorici. Infatti, uno stile alimentare eccessivamente sensibile alle sollecitazioni emotive, a stimoli o situazioni esterne o, infine, l'incapacità individuale di controllare il proprio stile alimentare, possono trovare riscontro concreto nell'abitudine ad assumere cibi ipercalorici, di rapido e facile consumo.
- e) Infine, sarà possibile prevedere in modo significativo il punteggio individuale di SRHI – Snack ipercalorici (variabile dipendente) in base a un modello di regressione multipla che consideri come predittori (o variabili indipendenti) i punteggi delle misure di DEBQ (tre punteggi), SSES (tre punteggi) e ESBS (tre punteggi). Nel dettaglio, ad eccezione delle dimensioni *emotivo* ed *esterno* del DEBQ per i quali la previsione è di segno opposto, ci si attende che i predittori esercitino un'influenza negativa sul punteggio della variabile dipendente. Quindi,

il consumo di snack ipercalorici potrebbe essere un indicatore di uno stile alimentare problematico in termini di influenza dell'emozionalità e di condizionamenti esterni/contestuali, di livelli subottimali di autostima e bassa percezione di autoefficacia per quanto concerne la propria capacità di controllare l'assunzione di questa categoria di cibi.

## **4.2 Procedura**

La raccolta dei dati è avvenuta tramite la somministrazione di un questionario *online*, anonimo e strutturato, realizzato e diffuso per mezzo della piattaforma Qualtrics, ampiamente utilizzata in ambito accademico e aziendale per raccogliere dinamicamente dati di diversa natura. Il link<sup>4</sup> al questionario veniva messo a disposizione dei potenziali partecipanti durante le lezioni di alcuni insegnamenti universitari tenuti presso l'Ateneo di Padova e lo IUSVE di Venezia-Mestre. Inoltre, un'altra via di diffusione dello strumento sono stati i contatti personali via social network (WhatsApp, Instagram e Facebook).

## **4.3 Il Questionario: strumenti e metodi**

All'inizio del questionario sono stati inseriti la dichiarazione di essere maggiorenne e il consenso informato, la cui presa visione e conferma tramite pressione di pulsanti dedicati costituivano una preconditione per procedere con la compilazione.

---

<sup>4</sup> [https://bit.ly/ies\\_napoli\\_padova](https://bit.ly/ies_napoli_padova).

Per la rilevazione dei tre stili alimentari è stata somministrata la traduzione italiana della scala breve del *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ; Bailly et al., 2012) che, come già detto, si compone di 16 item, a cui è possibile rispondere attraverso una scala tipo-Likert a cinque punti che va da 1 (Mai) a 5 (Molto spesso). Il DEBQ misura tre stili alimentari: *Emotivo*, *Restrittivo* ed *Esterno*.

Lo stile *Emotivo* viene valutato tramite 6 item, volti a rilevare e riconoscere consapevolmente la personale propensione a modificare il proprio rapporto con il cibo in base alla percezione delle proprie emozioni, soprattutto quelle negative. Gli item sono: “Ti viene voglia di mangiare quando sei arrabbiato/a?”, “Ti viene voglia di mangiare quando sai che qualcosa di spiacevole sta per accadere?”, “Ti viene voglia di mangiare quando ti senti solo/a?”, “Ti viene voglia di mangiare quando ti senti depresso/a o scoraggiato/a?”, “Ti viene voglia di mangiare quando senti che le cose stanno andando male o sono già andate male?” e “Ti viene voglia di mangiare quando sei emotivamente turbato?”.

Lo stile alimentare *Restrittivo* (o moderato) viene colto attraverso 5 item in grado di far emergere la tendenza delle persone a controllare la quantità di cibo assunta al fine di mantenere il proprio peso ideale. Gli item sono: “Se ti capita di mangiare troppo, nei giorni seguenti mangi meno?”, “Durante i pasti cerchi di mangiare meno di quello che ti piacerebbe?”, “Mangi meno di proposito per non ingrassare?”, “Stai molto attento a ciò che mangi?” e “Consumi di proposito cibi con poche calorie, che non fanno ingrassare?”.

Infine, lo stile alimentare *Esterno* viene valutato tramite 5 item focalizzati sulla tendenza ad assumere cibo in risposta a fattori situazionali e ambientali; essi sono: “Quando vedi gli altri mangiare, viene voglia di mangiare anche a te?”, “Quando vedi gli altri mangiare, mangi più del solito?”, “Quando passi davanti ad una panetteria, ti viene

voglia di comprare qualcosa di buono?”, “Se vedi qualcosa di buono e che ha un buon profumo, provi il desiderio di mangiarla?” e “ Se il cibo ti piace, mangi più del solito?”.

Per la misura dell'autostima si è impiegata una versione ridotta dalle scala di Autostima di Stato (SSES; Heatherton & Polivy, 1991) sviluppata da Bobbio (2009). La scala comprende 14 item volti a rilevare tre fattori correlati: *Performance (Prestazione)*, *Social (Sociale)* e *Appearance (Aspetto esteriore)* e prevede una scala di risposta “accordo-disaccordo” a cinque punti da 1 (Molto in disaccordo) a 5 (Molto d'accordo). Sono relativi al primo fattore 6 item: “Ho fiducia nelle mie capacità”, “Provo frustrazione e fastidio per i risultati che raggiungo”, “Ho problemi a capire quello che devo fare”, “Penso di essere sveglio/a ed intelligente come gli altri”, “Ho l'impressione di avere meno capacità degli altri” e “Sento che non sto facendo bene”.

Per l'aspetto *Sociale* sono previsti 4 item: “Mi preoccupa che gli altri mi considerino una persona di successo o un fallimento”, “Mi preoccupa molto ciò che gli altri pensano di me”, “Sono preoccupato/a dell'impressione che do di me stesso/a” e “Mi preoccupa il fatto di sembrare sciocco/a o ridicolo/a di fronte agli altri”.

Per il terzo fattore, *Apparenza*, ulteriori 4 item: “Sono soddisfatto/a del mio aspetto fisico”, “Sono soddisfatto/a del mio peso corporeo”, “Sono contento/a di come appaio fisicamente” e “Penso di essere attraente”.

Per la misura della Self-efficacy in ambito alimentare si è scelta la versione italiana della *Brief Eating Self-efficacy Scale* (BESES; Lombardo et al., 2020), utile per rilevare la consapevolezza circa le proprie capacità di controllare e gestire il proprio comportamento alimentare in diverse circostanze, *emotive* e *sociali*. La BESES è composta da 8 item, introdotti dalla seguente premessa: “Per ognuna di queste situazioni valuta quanto per te sarebbe facile resistere all'impulso di mangiare”; Gli item per il fattore

*Emotivo* sono: “Quando sei preoccupato/a per ragioni di lavoro/studio”. “Quando sei triste o depresso/a”, “Quando ti senti irritato/a o arrabbiato/a”, “Quando sei nervoso/a per motivi personali”. Per il fattore *Sociale* gli item erano: “Quando mangi fuori (per esempio, ristorante, bar pizzeria) con amici”, “Quando sei con qualcuno che mangia cibi che ti piacciono”, “Quando sei ad una festa dove c’è un buffet pieno di cibi”, “Quando sei in compagnia o prepari da mangiare”. La scala di risposta prevedeva 5 alternative, da 1 (Per niente facile) a 5 (Molto facile).

Infine, per misurare l’abitudine al consumo di snack ipercalorici si è selezionato, adattandolo allo scopo, il *Self-Report Habit Index* (SRHI; Adriaanse et al., 2011). La scala è costituita da 4 item, introdotti dalla seguente premessa: “Consumare snack ipercalorici (cioè mangiare tra un pasto e l’altro come spuntino, ad esempio, un tramezzino, un pacchetto di patatine, una merendina, una brioche, una tavoletta di cioccolato, un pezzo di pizza) è qualcosa che...”, e gli item erano: “faccio spesso”, “faccio automaticamente”, “faccio senza pensarci”, “fa parte delle mie abitudini”. La scala di risposta andava da 1 (Molto in disaccordo) a 5 (Molto d’accordo).

In chiusura al questionario venivano richieste alcune informazioni di tipo socio-anagrafiche, quali età, provincia di residenza, altezza e peso (dati utili per il calcolo dell’Indice di Massa Corporea, IMC o BMI), e altre relative ad abitudini e scelte personali come corso di laurea frequentato e media dei voti universitari. Questi prevedevano una risposta aperta; è stato chiesto di indicare il genere, selezionando una delle tre alternative (“uomo”, “donna” e “preferisco non rispondere”) e infine è stato chiesto: “come definiresti il tuo regime/dieta alimentare”. Tale quesito presentava diverse alternative di risposta tra cui: “onnivoro, mangio di tutto”, “vegetariano classico (mangio anche i latticini e le uova”, “vegano”, “onnivoro, ma seguo delle limitazioni per motivi di salute

(ad esempio, consumo cibi senza glutine, o senza lattosio)”, “seguo un regime kosher/halal o altre limitazioni per motivi religiosi”, “altro (ad esempio, crudista, fruttariano, ecc...)”.

#### **4.4 Il campione (di convenienza)**

Il campione di convenienza che ha preso parte allo studio consta di 582 studenti universitari italiani di età compresa tra 18 e 35 anni, di cui 427 erano donne (73.3%), 149 erano uomini (25.6%), mentre 6 persone, cioè l'1 % hanno preferito non rispondere. L'età media era 22.55 anni (con deviazione standard 2.47). Per quanto riguarda la provenienza, il 62.4% (N=361) dei partecipanti risiede nelle regioni del Nord-Est Italia, il 16.5% (N=95) nel Nord-Ovest, l'11.4% (N=66) nel Centro Italia e solo il 9.7% (N=56) nel Sud e nelle Isole. Per quanto riguarda i corsi di laurea frequentati, l'83.1% (N=405) erano dell'Università di Padova, mentre il restante 16.9% (N=177) frequentava corsi di studio di altri atenei italiani. In particolare, il 49.2% (N=263) dei partecipanti era iscritto a corsi di laurea facenti capo alla Scuola di Psicologia, il 26.9% (N=147) a quella di Scienze umane, sociali e del patrimonio culturale, il 6.4% (N=34) di Economia e Scienze politiche, il 6.2% (N=33) era iscritto ad un corso afferente alle Scienze mediche, il 5.6% (N=30) a Ingegneria, il 3.6% (N=19) a Scienze, l'1.5% (N=8) era iscritto a corsi di studio di Agraria e Medicina veterinaria, mentre solo lo 0.7% (N=4) era iscritto a lauree dell'area giuridica. La media dei voti in trentesimi riportata dai partecipanti era in media 27.34 (deviazione standard 1.94). L'altezza media era 169.16 cm (deviazione standard 8.54), mentre il peso medio era 63.57 kg (deviazione standard 13.19): la media dell'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI) era 22.13, con deviazione standard 3.83, il che indica una situazione generale non problematica, sostenuta anche dalla disaggregazione per genere.

Infatti, per il gruppo maschile i valori del IMC/BMI sono:  $M = 23.10$  e  $DS = 3.12$ ; per quello femminile:  $M = 21.70$  e  $DS = 3.91$ , e la differenza è prevedibilmente statisticamente significativa ( $t_{(571)} = 3.962, p < .0001$ ).

Riguardo il quesito sul regime alimentare, esposto nell'ultima parte del questionario, 478 intervistati si sono dichiarati "onnivori" (82.1%), 56 (ovvero il 9.6%) "onnivori, ma con limitazioni per motivi di salute", 34 "vegetariani" (5,9%), 6 (corrispondenti all'1%) "vegani" e, infine, 8 partecipanti (1,4%) hanno dichiarato di seguire un altro regime alimentare (come "crudista" o "fruttariano").

## Capitolo V – Risultati

### 5.1 Analisi fattoriale esplorativa e confermativa del Dutch Eating Behavior Scale (DEBQ)

In primo luogo, sono state condotte l'analisi fattoriale esplorativa (EFA) e confermativa (CFA) sui 16 item della versione breve del DEBQ (Bailly et al., 2012), per verificarne la struttura fattoriale e la bontà dell'adattamento ai dati.

Dalla EFA, eseguita con il metodo degli assi principali e rotazione *oblimin* stante l'attesa correlazione tra i fattori, è emersa una struttura a tre fattori in linea con le aspettative che, nel complesso, spiega il 54.01% della varianza totale. L'asimmetria della distribuzione degli item è compresa tra -.580 e .803; la curtosi è compresa tra - 1.09 e .20; ciò significa che non emergono gravi violazioni a riguardo.

Del primo fattore sono saturi sei item che esprimono lo stile alimentare di tipo *emotivo*; del secondo sono saturi cinque item che esprimono lo stile definito *restrittivo*; infine, del terzo fattore sono saturi cinque item, che esprimono la tendenza a consumare il cibo in risposta a stimoli ambientali esterni, ovvero stile alimentare *esterno*. La correlazione tra il primo (emotivo) ed il secondo fattore (restrittivo) è pari a .25; la correlazione tra il primo ed il terzo (esterno) è .31; infine, il secondo ed il terzo fattore mostrano una correlazione pari a -.08.

Per quanto riguarda la CFA, essa è stata condotta per mezzo del software MPLUS, applicando il metodo di stima *Maximum Likelihood* (MLE) a partire dalla matrice di varianza-covarianza tra i punteggi dei 16 item e imponendo una struttura a tre fattori correlati. Sono stati valutati i seguenti indici di bontà dell'adattamento:  $\chi^2$ , *RMSEA* (Root Mean Square Error of Approximation), *CFI* (Comparative Fit Index) e *SRMR*

(Standardized Root Mean Square Residual). Tipicamente, un modello soddisfacente è caratterizzato da:  $\chi^2$  non significativo, rapporto tra  $\chi^2$  e gradi di libertà ( $df$ ) inferiore a 3 ( $\chi^2/df \leq 3$ ), valori di RMSEA  $\leq .06$ , di CFI  $\geq .95$ , e di SRMR  $\leq .08$  (Hu & Bentler, 1999).

Il modello ipotizzato a tre fattori correlati si adatta bene ai dati:  $\chi^2_{91} = 272.399$ ,  $p \cong .00$ ,  $\chi^2/df = 2.99$ , RMSEA = 0.056, 90% CI: [0.048, 0.064], CFI = 0.951, SRMR = 0.062. Le correlazioni tra i fattori latenti sono risultate pari a: .33 (emotivo-restrittivo), .33 (emotivo-esterno) e -.009 (restrittivo-esterno) (Tabella 1).

Tabella 1. Analisi fattoriale esplorativa e confermativa del Dutch Eating Behavior Scale – DEBQ (N=582): punteggi medi degli item, asimmetria e curtosi e saturazioni fattoriali. Parte prima

Item DEBQ	Media (DS)	Curtosi Asimmetria	EFA Saturazioni	CFA Saturazioni
<b>Stile emotivo</b>				
ES12. Ti viene voglia di mangiare quando le cose ti stanno andando male o sono già andate male?	2.73 (1.24)	-.96 .23	.90	.90
ES16. Ti viene voglia di mangiare quando sei emotivamente turbato/a?	2.80 (1.23)	-.90 .22	.90	.82
ES11. Ti viene voglia di mangiare quanto di senti depresso/a o scoraggiato/a?	3.02 (1.29)	-1.09 .03	.86	.87
ES9. Ti viene voglia di mangiare quando ti senti solo/a?	2.96 (1.23)	-.96 -.04	.72	.76
ES8. Ti viene voglia di mangiare quando sai che qualcosa di spiacevole sta per accadere?	2.22 (1.21)	-.34 .80	.77	.74
ES1. Ti viene voglia di mangiare quando sei arrabbiato/a?	2.69 (1.14)	-.67 .25	.69	.68

Tabella 1. Analisi fattoriale esplorativa e confermativa del Dutch Eating Behavior Scale – DEBQ (N= 582): punteggi medi degli item, asimmetria e curtosi e saturazioni fattoriali. Parte seconda

Item DEBQ	Media (DS)	Curtosi Asimmetria	EFA Saturazioni	CFA Saturazioni
<b>Stile restrittivo</b>				
ES7. Mangi meno di proposito per non ingrassare?	2.82 (1.25)	-.93 .07	.86	.88
ES5. Durante i pasti cerchi di mangiare meno di quello che ti piacerebbe?	2.60 (1.14)	-.79 .20	.71	.73
ES14. Consumi di proposito cibi con poche calorie, che non fanno ingrassare?	2.72 (1.17)	-.70 .23	.74	.75
ES10. Stai molto attento a ciò che mangi?	3.29 (1.02)	-.44 - .22	.65	.56
ES4. Se ti capita di mangiare troppo, nei giorni seguenti mangi meno?	3.16 (1.11)	-.65 -.14	.65	.62
<b>Stile esterno</b>				
ES13. Se vedi qualcosa di buono e che ha un buon profumo, provi il desiderio di mangiarla?	4.10 (.76)	.18 -.58	.73	.52
ES6. Quando passi davanti ad una panetteria, ti viene voglia di comprare qualcosa di buono?	3.52 (1.10)	-.41 -.50	.53	.37
ES15 Se il cibo ti piace, mangi più del solito?	3.72 (.85)	.20 -.45	.53	.62
ES2. Quando vedi gli altri mangiare, viene voglia di mangiare anche a te?	3.46 (.88)	-.13 -.21	.69	.94
ES3. Quando vedi gli altri mangiare, mangi più del solito?	2.59 (1.08)	-.64 .31	.48	.58

*Nota.* Gli item originali del DEBQ in lingua inglese non sono presentati in Tabella per ragioni di *copyright*.

## 5.2 Analisi delle caratteristiche psicometriche e differenze di genere

### 5.2.1 DEBQ – Dutch Eating Behavior Questionnaire

L'attendibilità delle tre dimensioni del DEBQ è stata verificata per mezzo del coefficiente alpha di Cronbach e, successivamente, sono stati calcolati i punteggi compositi come media dei punteggi dati ai singoli item della scala (Tabella 2). La scala di risposta prevedeva 5 alternative, da 1 (Mai) a 5 (Molto spesso), con il punto centrale 3 (Qualche volta).

Tabella 2. Attendibilità, statistiche descrittive e differenza dal punto centrale della scala di risposta (N=582)

<b>Dimensioni</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>t-test (581)</b>	<b>p&lt;</b>
<b>Stile emotivo</b>	.92	2.74	1.03	-6.18	.001
<b>Stile restrittivo</b>	.85	2.92	.90	-2.24	.026
<b>Stile esterno</b>	.72	3.48	.65	17.79	.001

*Nota.* Punto centrale della scala di risposta = 3.

Dalla Tabella 2 si osserva che le misure delle tre dimensioni del DEBQ sono attendibili ( $\alpha > .70$ ). Sono stati quindi calcolati i punteggi compositi. Dal t-test per campione unico emerge che i punteggi compositi del primo e del secondo fattore (rispettivamente, stile emotivo e restrittivo) si collocano significativamente al di sotto del punto centrale della scala di risposta; il punteggio composito della dimensione stile esterno, al contrario, è significativamente superiore al punto centrale della scala di risposta. Ciò sostiene che i partecipanti alla ricerca non sembrano presentare situazioni problematiche in merito alla gestione emotiva o restrittiva del cibo, mentre il loro stile

alimentare può risentire delle sollecitazioni provenienti da situazioni sociali di diverso genere.

Attraverso l'analisi multivariata della varianza (MANOVA) si è testata la presenza di differenze di genere – considerando solo il gruppo degli uomini e delle donne – per le tre dimensioni del DEBQ. L'effetto multivariato è risultato significativo:  $F(3, 572) = 14.99, p < .0001, \eta^2_p = .073$ , così come gli effetti univariati (Tabella 3). Confrontando i punteggi medi, si osserva che le donne rispetto agli uomini mostrano punteggi più alti in tutti e tre gli stili alimentari: in questo senso, è possibile sostenere che le donne tendano a consumare maggiori quantità di cibo quando percepiscono stati d'animo negativi o in risposta a stimoli esterni e, inoltre, a proposito dello stile restrittivo, si considerano maggiormente in grado di controllare l'assunzione di cibo.

Tabella 3. Differenze di genere nelle tre dimensioni del DEBQ

Dimensioni	Uomini (N=149)		Donne (N=427)		$F(1, 574)$	$p <$	$\eta^2_p$
	Media	DS	Media	DS			
Stile emotivo	2.34	.98	2.88	1.01	31.458	.0001	.052
Stile restrittivo	2.64	.87	3.01	.89	19.302	.0001	.033
Stile esterno	3.34	.68	3.52	.63	9.078	.0001	.016

### 5.2.2 SSES – State Self-Esteem Scale

In questo caso la scala di risposta andava da 1 (Molto in disaccordo) a 5 (Molto d'accordo), con punto centrale 3 (Né in disaccordo, né in accordo).

Tabella 4. Attendibilità, statistiche descrittive, differenza dal punto centrale della scala di risposta della SSES (N=582)

<b>Dimensioni</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b>t-test (581)</b>	<b>p&lt;</b>
<b>Prestazione (Performance)</b>	.79	3.49	.73	15.98	.001
<b>Sociale (Social)</b>	.84	2.51	.87	-13.63	.001
<b>Aspetto esteriore (Appearance)</b>	.88	3.01	.91	.15	n.s.
<b>Autostima (Punteggio totale)</b>	.86	3.07	.63	2.66	.01

Nota. Punto centrale della scala di risposta = 3.

Come si può osservare in Tabella 4, le tre dimensioni dell'autostima risultano attendibili. Dal t-test per campione unico, emerge che solamente il punteggio composto del fattore *Prestazione* risulta significativamente superiore al punto centrale della scala di risposta mentre, al contrario, quello del secondo fattore, *Sociale*, risulta significativamente al di sotto del punto centrale della scala di risposta; infine, il punteggio medio del fattore *Aspetto esteriore*, non si discosta significativamente dal punto centrale della scala di risposta. Anche il punteggio composto dell'intera scala di autostima risulta essere non significativamente superiore al punto centrale della scala di risposta. Quindi, dai punteggi medi evince che i partecipanti, rispetto al fattore (*Aspetto esteriore*), esprimono nel complesso scarsa soddisfazione; mentre per gli altri due fattori (*Prestazione e Sociale*), condividono un'idea di sé abbastanza positiva per il primo e neutra per il secondo.

Similmente a quanto fatto per il DEBQ, si è testata la presenza di differenze di genere significative nei punteggi composti delle tre dimensioni della SSES tramite la MANOVA. L'effetto multivariato è risultato significativo:  $F(3, 572) = 7.787, p < .0001, \eta^2_p = .039$ , così come due su tre degli effetti univariati (Tabella 5).

Relativamente al punteggio generale e unico di SSES, il t-test per campioni indipendenti è risultato significativo,  $t(573) = 3.47, p < .001$ , con la media del gruppo pari a 3.23 (DS = .57) e di quello femminile pari a 3.02 (DS = .65). In linea con la letteratura, gli uomini riportano, in generale, livelli di autostima più elevati, esprimendo quindi una valutazione globalmente più positiva riguardo la propria performance e il proprio aspetto fisico e una minore preoccupazione in merito al giudizio degli altri o alla loro immagine pubblica. Le donne invece, dal confronto con gli uomini, se da una parte riferiscono di essere meno in apprensione per il giudizio degli altri (*Sociale*), dall'altra parte, in generale, sembrano maggiormente insoddisfatte del proprio aspetto fisico (*Aspetto esteriore*). Rammentiamo però che tutti i partecipanti alla ricerca non presentano valori problematici in termini di IMC/BMI.

Tabella 5. Differenze di genere nella SSES

Dimensioni	Uomini (N=149)		Donne (N=427)		F(1, 574)	p<	$\eta^2_p$
	Media	DS	Media	DS			
<b>Prestazione (Performance)</b>	3.55	.65	3.47	.76	.819	n.s.	-
<b>Sociale (Social)</b>	2.79	.86	2.41	.86	20.995	.0001	.035
<b>Aspetto esteriore (Appearance)</b>	3.18	.86	2.95	.92	6.851	.01	.012

### 5.2.3 BESES - Brief Eating Self-efficacy Scale

La scala di risposta andava da 1 (Per niente facile) a 5 (Molto facile), con punto centrale 3 (Moderatamente facile).

Tabella 6. Attendibilità, statistiche descrittive, differenza dal punto centrale della scala di risposta della BESES (N=582)

<b>Dimensioni</b>	<b><math>\alpha</math></b>	<b>Media</b>	<b>DS</b>	<b><i>t</i>-test (581)</b>	<b><i>p</i>&lt;</b>
<b>Emotivo</b>	.89	3.01	1.21	1.724	n.s.
<b>Sociale</b>	.78	2.32	.92	-17.77	.001

*Nota.* Punto centrale della scala di risposta = 3.

In Tabella 6 si osserva che le due dimensioni della BESES risultano attendibili. Dal *t*-test per campione unico, il punteggio medio sul primo fattore (*Emotivo*) risulta significativamente superiore al punto centrale della scala di risposta; quello del secondo fattore (*Sociale*) non è statisticamente diverso dal punto centrale della scala di risposta. Nel complesso, tali valori medi, dimostrano che i partecipanti riferiscono di avere difficoltà a resistere all'impulso di mangiare soprattutto in contesti sociali.

Per quanto riguarda la MANOVA, l'effetto multivariato è risultato significativo:  $F(3, 572) = 10.698, p < .0001, \eta^2_p = .036$ , così come gli effetti univariati (Tabella 7).

Tabella 7. Differenze di genere nella BESES

Dimensioni	Uomini (N=149)		Donne (N=427)		F(1, 574)	p<	$\eta^2_p$
	Media	DS	Media	DS			
<b>Emotivo</b>	3.38	1.17	2.52	.86	12.410	.0001	.021
<b>Sociale</b>	2.98	1.20	2.25	.93	9.760	.003	.017

Confrontando le medie di uomini e donne si osserva una differenza significativa in entrambi i fattori, a carico degli uomini. In particolare, sembra che per gli uomini, piuttosto che per le donne, sia più facile resistere all'impulso di mangiare nonostante l'influenza di stati d'animo negativi, o la presenza di fattori contestuali esterni come la presenza di altre persone o la vista di cibi appetibili che, generalmente, come sostiene la letteratura, contribuiscono ad aumentare l'assunzione di cibo.

#### 5.2.4 SRHI - Snack ipercalorici

I quattro item del *Self-Report Habit Index*, SRHI di Verplanken e Orbell (2003), adattati da Adriaanse et al. (2011) sono stati utilizzati per comporre un indicatore dell'abitudine a consumare snack di tipo ipercalorico. La scala di risposta andava da 1 (Molto in disaccordo) a 5 (Molto d'accordo). Il punteggio centrale della scala di risposta era 3.

Tabella 8. Attendibilità, statistiche descrittive, differenza dal punto centrale della scala di risposta della SRHI - Snack ipercalorici (N=582)

Dimensioni	$\alpha$	Media	DS	t-test (581)	p<
<b>SRHI - Snack ipercalorici</b>	.89	2.26	1.04	-16.924	.0001

Nota. Punto centrale della scala di risposta = 3.

Come si osserva in Tabella 8, l'SRHI, risulta attendibile ( $\alpha = .89$ ). Dal *t*-test per campione unico emerge che il campione riferisce di non consumare abitualmente snack ipercalorici tra un pasto e l'altro.

Le differenze di genere sono state analizzate tramite il test *t* per campioni indipendenti, che ha restituito risultati non significativi (Tabella 9).

Tabella 9. Differenze di genere nella BESES

Dimensioni	Uomini (N=149)		Donne (N=427)		<i>t</i> -test (581)	<i>p</i> <
	Media	DS	Media	DS		
SRHI - Snack ipercalorici	2.23	.97	2.28	1.07	-.561	n.s.

### 5.3 Correlazioni tra le misure

In Tabella 10 sono riassunti i coefficienti di correlazione bivariata (di Pearson) tra tutte le variabili considerate nella ricerca con, inoltre, la misura del IMC/BMI che è stata considerata come misura di 'controllo'; infatti, squilibri negli stili alimentari, nell'autostima e nell'autoefficacia alimentare potrebbero presentarsi al crescere del BMI.

Tabella 10. Correlazioni (Pearson) tra tutte le misure e il IMC/BMI (N=582)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
<b>1) DEBQ - Emotivo</b>	1.00								
<b>2) DEBQ - Restrittivo</b>	.255**	1.00							
<b>3) DEBQ - Esterno</b>	.315**	-.021	1.00						
<b>4) SSES - Performance</b>	-.294**	-.098*	-.024	1.00					
<b>5) SSES - Sociale</b>	-.285**	-.162**	-.207**	.380**	1.00				
<b>6) SSES - Apparenza</b>	-.366**	-.314**	-.074	.426**	.336**	1.00			
<b>7) BESES - Emotivo</b>	-.777**	-.178**	-.177**	.247**	.196**	.344**	1.00		
<b>8) BESES - Sociale</b>	-.013	.141**	-.414**	-.001	.000	-.071	.066	1.00	
<b>9) SRHI - Snack ipercalorici</b>	.237**	-.296**	.201**	-.143**	-.113**	-.096*	-.192**	-.123**	1.00
<b>10) IMC/BMI</b>	.215**	.138**	-.032	-.185**	-0.031	-.360**	-.228**	.093*	-.025

Nota. \*\* =  $p < .01$ ; \* =  $p < .05$ .

Dalle analisi correlazionali si nota che le tre dimensioni del DEBQ correlano in maniera significativa e positiva tra di loro, tranne che nel caso della correlazione tra stile *restrittivo* e stile *esterno* ( $r = -.021$ ). In particolare, i valori ottenuti relativamente allo stile alimentare emotivo, indicano che, in presenza di emozioni negative gli intervistati potrebbero non essere capaci di controllare il consumo di cibo, oppure potrebbero mangiare più del solito, non solo perché influenzati dal loro stato d'animo, ma anche in risposta a stimoli ambientali e contestuali esterni. La correlazione negativa tra il secondo fattore (*restrittivo*) e il terzo (*esterno*), può essere interpretata come evidenza del fatto che i partecipanti che dichiarano di aver un maggiore autocontrollo nel resistere a consumare cibi al fine di mantenere un proprio peso ideale, si dimostrano, anche, capaci di non cedere ai condizionamenti situazionali o ambientali.

Le tre dimensioni del SSES correlano tra di loro in maniera significativa e positiva, come atteso. Per quanto riguarda le correlazioni tra le tre dimensioni del DEBQ e le tre dimensioni del SSES, in linea con le nostre ipotesi, si osservano correlazioni negative e significative. A tal proposito è possibile notare che la presenza di problematiche relative all'adozione dei tre stili comportamentali risulta essere strettamente associata ad una valutazione negativa di sé, indifferentemente nelle tre dimensioni dell'autostima (*Prestazione, Aspetto sociale e Aspetto esteriore*). Analizzando singolarmente le dimensioni si evince che, lo stile *emotivo* e le tre dimensioni dell'*Autostima* presentano correlazioni negative e significative, più elevate se rapportate a quelli degli altri stili colti dal DEBQ; ciò permette di sostenere che i partecipanti che hanno dichiarato di ricorrere al cibo soprattutto quando percepiscono stati d'animo negativi (es. ansia, rabbia, stress), si considerano anche più preoccupati rispetto alle loro performance, alla loro immagine pubblica e al loro aspetto fisico. Al contrario, dunque gli studenti che valutano positivamente le loro prestazioni (come potrebbe essere il rendimento scolastico) dichiarano di non ricorrere al cibo in risposta a condizionamenti interni (es. stati d'animo negativi) o esterni (es. la presenza di altre persone o l'appetibilità e la disponibilità di maggior quantità di cibo). Per quanto riguarda lo stile *restrittivo* si nota, in particolare, una correlazione significativa e negativa con il terzo fattore dell'SSES (*apparenza*), per cui i partecipanti che controllano e limitano il cibo che mangiano, generalmente hanno anche una bassa soddisfazione riguardo al proprio aspetto fisico. Lo stile *esterno*, invece, presenta una correlazione negativa e significativa più elevata con la dimensione *sociale*; dunque, chi mangia soprattutto in risposta a stimoli contestuali tende anche a valutare la propria immagine pubblica in modo negativo.

Riguardo le correlazioni tra le due dimensioni della BESES, rispettivamente *Self-efficacy di tipo emotivo* e *Self-efficacy di tipo sociale* è possibile sostenere le ipotesi, in quanto emergono correlazioni negative e significative con i fattori del BEDQ, ad eccezione del legame positivo tra stile *restrittivo* e *Self-efficacy sociale* ( $r = .141$ ). Ciò potrebbe essere logicamente consequenziale al fatto che gli studenti che consapevolmente controllano l'assunzione del cibo, riescono a gestire il proprio comportamento alimentare anche in situazioni sociali. A proposito dello stile *emotivo* si nota un'elevata correlazione negativa e significativa con il primo fattore della BESES (*Self-efficacy di tipo emotivo*), per cui i partecipanti che si riconoscono eccessivamente sensibili alle sollecitazioni emotive, saranno anche consapevoli di non essere in grado di controllare il proprio comportamento alimentare in circostanze in cui le emozioni hanno il sopravvento. Per quanto riguarda il fattore *Self-efficacy sociale*, emerge una correlazione negativa e significativa con lo stile emotivo *esterno*. In questo senso i partecipanti che riconoscono di assumere più cibo in risposta ai condizionamenti esterni, sono di fatto meno capaci di controllare il loro comportamento alimentare in situazioni sociali.

Per le correlazioni tra le tre dimensioni del DEBQ e la misura di SRHI, ovvero l'abitudine a consumare snack ipercalorici, possiamo avvalorare la nostra ipotesi. Infatti, emerge che i punteggi dello stile *emotivo* e dello stile *esterno* correlano negativamente e in maniera significativa con l'SRHI. Ciò indica che gli studenti/esse che riconoscono di adottare uno stile alimentare di tipo *emotivo* o *esterno*, e dunque di essere particolarmente sensibili ai condizionamenti interni, riferibili all'umore, o esterni riferibili al contesto/situazione, dichiarano di ricorrere abitualmente al consumo di snack ipercalorici. Dunque, in altre parole, è possibile pensare che i partecipanti che consumano snack poco salutari per loro abitudine, in situazioni stressanti o in risposta ad emozioni negative,

come ansia, tristezza e rabbia, o ancora a seguito di stimolazioni sensoriali e situazionali esterne, incrementino ulteriormente il consumo di questa categoria di cibi. Infine, per quanto concerne lo stile *restrittivo*, la correlazione con il SHRI è negativa: minore gli sforzi ‘restrittivi’, maggiore la probabilità di consumo di snack ipercalorici.

A proposito delle correlazioni tra l’indice di massa corporea (IMC/BMI) e le tre dimensioni del DEBQ, si osservano correlazioni positive e significative tra stile *emotivo* e stile *esterno*, mentre invece sono negative e significative quelle con lo stile *restrittivo*. In questo senso, le persone che adottano uno stile comportamentale di tipo emotivo o esterno, tenderanno ad avere un indice di massa corporea maggiore rispetto a coloro i quali si dimostrano capaci a controllare il loro comportamento alimentare, resistendo a sollecitazioni emotive e situazionali. Ciò si è coerente con la teoria psicosomatica di Brunch (1973), già citata in questa tesi. Brunch attraverso i suoi studi giunse alla conclusione secondo cui il DEB (Disordered eating behaviors) o l’obesità, siano strettamente connessi ad uno stile alimentare emotivo.

## **5.5 Analisi di regressione multipla**

Al fine di verificare la possibilità di prevedere i punteggi individuali di abitudine “SRHI - Snack ipercalorici” (variabile dipendente) è stato impostato un modello di regressione multipla (Metodo: Enter) che ha considerato 10 predittori: 3 punteggi derivati dal DEBQ, 3 punteggi dalla SSES, 2 punteggi dal BESES e, quali variabili di controllo, il genere (*dummy coded* = 0, 1) e l’indice di massa corporea (IMC/BMI).

Il modello ha mostrato di prevedere i punteggi della variabile dipendente in modo significativo,  $F(10, 562) = 15.628$ ,  $p < .0001$ ;  $R^2$  è pari a .22, quindi la percentuale di varianza spiegata della variabile dipendente è pari al 22%; non sono emerse criticità eccessive in merito agli indici che rilevano la multicollinearità. I risultati sono riassunti in Tabella 11.

Tabella 11. Risultati dell'analisi di regressione multipla. V.D. = SRHI - Snack ipercalorici (N = 582)

Modello	B	e.s.	Beta	t	p <	Tolleranza	VIF
1) Genere (dummy)	-.024	.096	-.010	-.254	n.s.	.846	1.182
2) IMC/BMI	-.019	.012	-.068	-1.620	n.s.	.788	1.270
3) DEBQ - Emotivo	.258	.067	<b>.255</b>	3.862	<b>.000</b>	.320	3.121
4) DEBQ - Restrittivo	-.458	.047	<b>-.397</b>	-9.719	<b>.000</b>	.834	1.200
5) DEBQ - Esterno	.112	.072	.070	1.543	n.s.	.684	1.461
6) SSES - Performance	-.065	.062	-.046	-1.039	n.s.	.725	1.380
7) SSES - Sociale	-.043	.051	-.036	-.843	n.s.	.744	1.344
8) SSES - Apparenza	-.127	.054	<b>-.111</b>	-2.362	<b>.02</b>	.626	1.598
9) BESES - Emotivo	.001	.052	.002	.028	n.s.	.379	2.635
10) BESES - Sociale	-.047	.048	-.041	-.968	n.s.	.762	1.313

Gli unici punteggi che prevedono l'abitudine al consumo di snack ipercalorici sono: *DEBQ-Emotivo* con direzione positiva ( $\beta = .26$ ), *DEBQ-Restrittivo* e *SSES Apparenza* con direzione negativa (rispettivamente,  $\beta = -.40$  e  $\beta = -.11$ ; genere e IMC/BMI non mostrano effetti significativi. In particolare, al fine di prevedere l'abitudine al consumo di snack ipercalorici, il predittore più importante è il *DEBQ-Emotivo*. A proposito del *DEBQ-Restrittivo*, invece, si assume che i partecipanti aderenti ad uno stile alimentare di tipo restrittivo, dimostrano una minore tendenza a adottare

abitudini alimentari poco salutari, quali l'abitudine al ricorso di snack ipercalorici; allo stesso modo, gli/le studenti/esse che risultano avere una bassa autostima, in particolare associata al proprio aspetto fisico (dunque punteggi più bassi nel fattore *SSES Apparenza*) eviteranno di consumare snack ipercalorici. A tal proposito, in linea con gli studi di Van Strien, Cox e Shippers (1995), è possibile pensare che non tutte le persone che percepiscono un senso di inadeguatezza rispetto al proprio aspetto fisico rispondano necessariamente a questo disagio mangiando più snack ipercalorici o, in generale, consumando più cibo rispetto al solito.

## Conclusioni

L'obiettivo principale di questo studio era quello di approfondire la relazione esistente tra i tre stili alimentari derivati dal modello teorico di Van Strien et al. (1986) e il benessere psicofisico degli studenti universitari, attraverso l'analisi di diverse variabili quali: autostima, Self-efficacy, l'SRHI – ovvero un indicatore dell'abitudine a consumare snack di tipo ipercalorico –, tenendo in considerazione il genere e l'indice di massa corporea degli intervistati.

La raccolta dei dati è avvenuta attraverso un questionario online somministrato ad un campione di convenienza di 582 studenti, principalmente donne (73,3%), provenienti da diversi corsi di studio presenti nel territorio italiano – in particolare il 49,2% di questi frequentavano corsi di laurea in Psicologia – e perlopiù residenti a Padova (ben l'83,1%). L'età media del gruppo dei partecipanti era di 22.55 anni e il valore medio dell'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI) era di 22.13, dunque prossimo alla norma.

Un ulteriore obiettivo è stato quello di fornire un contributo alla validazione della scala DEBQ, nella sua versione breve tradotta in italiano (ESBS; Bailly et al., 2012), al fine di confermarne la validità e l'attendibilità anche per la popolazione studentesca nazionale, e quindi fornire agli studiosi interessati uno strumento più agile. A questo scopo sono state effettuate l'analisi fattoriale esplorativa (EFA, metodo degli assi principali, rotazione *oblimin*), che ha evidenziato l'attesa struttura a tre fattori (*Emotivo*, *Restrittivo* ed *Esterno*); la soluzione ha, nel complesso, spiegato il 54% della varianza totale. Successivamente, è stata condotta l'analisi fattoriale confermativa (CFA), considerando i seguenti indici di bontà dell'adattamento ai dati del modello a tre fattori latenti correlati e 16 indicatori, e ottenendo risultati soddisfacenti:  $\chi^2$ , *RMSEA*, *CFI* e *SRMR*.

Dalle analisi fattoriali (EFA e CFA), dell'attendibilità e delle intercorrelazioni tra i fattori del DEBQ, esso appare uno strumento valido e attendibile, con solide proprietà psicometriche. Successivamente, è stata effettuata l'analisi multivariata della varianza (MANOVA) per rilevare la presenza di differenze di genere. Dal confronto tra i punteggi medi è emerso che la tendenza a adottare almeno uno dei tre stili alimentari esaminati e di conseguenza presentare comportamenti alimentari disfunzionali, riguarda più le donne che gli uomini.

In virtù delle nostre ipotesi, abbiamo esaminato la validità convergente e di criterio del DEBQ (Bailly et al., 2012), attraverso le analisi correlazionali tra i punteggi dei tre fattori rilevati e i punteggi di ciascuna misura da noi considerata, ovvero, Autostima di Stato (SSES; Bobbio, 2009), una versione breve della Eating Self-efficacy Scale (ESEBS; Lombardo et al., 2021) e una misura di Abitudine al consumo di snack ipercalorici (Self-Report Habit Index, SRHI di Adriaanse et al., 2011).

Per quanto riguarda la SSES, dopo aver constatato l'attendibilità delle sue tre dimensioni (*Prestazione, Aspetto sociale e Aspetto esteriore*), si è proceduto al confronto delle medie dei punteggi per genere. Da tale analisi è emerso che gli uomini valutano sé stessi in maniera più positiva rispetto le donne. Dalle analisi correlazionali tra i punteggi del DEBQ e i punteggi dell'SSES, sono emerse correlazioni negative e significative. In particolare, associazioni più forti si osservano nello stile *emotivo* che dunque risulta essere strettamente associato ad una valutazione negativa di sé in tutte e tre le dimensioni considerate, mentre lo stile *restrittivo* si associa perlopiù all'insoddisfazione rispetto al proprio aspetto fisico. Con ciò è possibile sostenere la nostra ipotesi, secondo cui comportamenti alimentari disfunzionali riguardano perlopiù persone caratterizzate da livelli subottimali di autostima.

Riguardo le due dimensioni della *Self-efficacy* connessa ai comportamenti alimentari, (*emotiva e sociale*), misurate attraverso la BESES, come per le altre misure, abbiamo appurato l'attendibilità dei due fattori attraverso l'alpha di Cronbach e in seguito per mezzo della MANOVA abbiamo voluto rilevare possibili differenze di genere, da cui è emerso che, ancora una volta, sono le studentesse a presentare maggiori criticità rispetto agli uomini, infatti per queste emergono maggiori difficoltà nel resistere all'impulso di mangiare soprattutto in risposta a sollecitazioni esterne (in riferimento alla dimensione *Sociale*). Analizzando le correlazioni tra i punteggi del DEBQ e la BESES, abbiamo rilevato associazioni negative e significative, ad eccezione della correlazione tra stile *restrittivo* e *Self-efficacy di tipo sociale*; per cui, come ipotizzato, la presenza di stili alimentari disfunzionali (quali *stile emotivo* e *stile esterno*) esprime anche la consapevolezza di non saper controllare i comportamenti alimentari sia in risposta alle sollecitazioni emotive, sia in situazioni social.

Nel caso della SRHI, abbiamo riscontrato la buona attendibilità dell'indicatore, e analizzato le possibili differenze di genere attraverso il *t*-test per campioni indipendenti, dal quale, però, non si è ottenuto nessun risultato significativo. Interessanti sembrano invece essere i risultati ottenuti dalle analisi correlazionali con i punteggi del DEBQ. Anche in questo caso è possibile supportare le nostre ipotesi; infatti, gli stili alimentari *emotivo* ed *esterno* risultano associati a consuetudini alimentari disfunzionali, come appunto l'abitudine al consumo di snack ipercalorici, mentre al contrario la correlazione tra stile *restrittivo* e SRHI risulta essere negativa, sostenendo l'ipotesi secondo cui, le persone maggiormente interessate e attente al loro peso corporeo, eviteranno di sviluppare abitudini alimentari poco salutari.

Un'ultima analisi correlazionale ha considerato se il BMI (Indice di Massa Corporea – IMC) possa mostrare associazioni lineari significative con tutte le misure considerate nel presente studio e i risultati sembrano facilmente e logicamente deducibili, oltre ad essere sostenuti dalla letteratura di riferimento. Il BMI, in particolare, correla positivamente e in maniera significativa con lo stile *emotivo* e con lo stile *esterno*, infatti, è lecito supporre che persone in sovrappeso siano abituate a mangiare snack tra un pasto e l'altro, o che preferiscano cibi ricchi di grassi e zuccheri. Un'altra correlazione positiva si osserva a proposito della *Self-efficacy di tipo sociale*, ciò potrebbe indicare che persone in sovrappeso, in presenza di altre persone si mostrano maggiormente capaci nel gestire il loro comportamento alimentare e nel controllare l'assunzione di cibo rispetto a quando si trovano da soli. Tale legame positivo da noi riscontrato potrebbe essere sostenuto dagli studi condotti da Roth, Herman, Polivy e Pliner (2001), già presentati nei capitoli precedenti, i quali osservarono la presenza di due principali norme sociali che le persone generalmente adottano al fine di regolare il consumo di cibo: norma di abbinamento (*matching norm*) e norma alimentare minima (*norm for minimal eating*). Secondo quest'ultima, che spiega il comportamento alimentare in termini di desiderabilità sociale, le persone in sovrappeso, volendo dare un'immagine positiva di sé o volendo evitare di ricevere giudizi negativi e critici rispetto ai loro comportamenti, sottraendosi a loro volta da personali sensi di colpa, in presenza di altre persone potrebbero manifestare un maggiore autocontrollo, mostrandosi capaci di saper resistere dall'impulso di mangiare. Questa supposizione potrebbe a sua volta essere in accordo con uno studio sudcoreano condotto dai ricercatori della Dongguk University Ilsan Hospital di Seoul e pubblicato sulla rivista *Obesity Research & Clinical Practice*, secondo cui mangiare da soli aumenta il rischio di sviluppare disturbi del comportamento alimentare, in particolare obesità e

sindrome metabolica, di circa il 45% in più, rispetto a quando, invece, il pasto viene consumato in compagnia.

Sulla base dei risultati ottenuti si è scelto infine di condurre un'analisi di regressione multipla (Metodo: Enter), per verificare se i punteggi derivati da tutte le misure raccolte (i.e., DEBQ, SSES, BESES), inclusi il genere e l'indice di massa corporea (IMC/BMI) come variabili di controllo, fossero in grado di prevedere i punteggi individuali di SRHI – Snack ipercalorici. Il modello risulta adeguato in quanto i predittori sono in grado di spiegare una quota sufficiente, pari al 22%, della variabilità di SRHI. Le variabili di controllo, rispettivamente IMC/BMI e il genere non esercitano effetti significativi. La non significatività dell'IMC/BMI può essere spiegata in termini di omogeneità del campione di convenienza osservato. Infatti, come già detto, i partecipanti del nostro studio non presentavano particolari anomalie o problematiche relativamente al loro indice di massa corporea, ottenendo valori di IMC (BMI) clinicamente normali.

Dal modello si osserva che soltanto tre punteggi possono considerarsi predittori dell'SRHI: *DEBQ-Emotivo* con direzione positiva ( $\beta = .26$ ), *DEBQ-Restrittivo* con direzione negativa ( $\beta = -.40$ ) e *SSES Apparenza* con direzione negativa ( $\beta = -.11$ ). In conclusione, i risultati mostrano che la variabile più influente nel prevedere l'abitudine al consumo di snack ipercalorici è il *DEBQ-Emotivo*. In questo senso, più le persone riferiscono di assumere un comportamento alimentare problematico in risposta a turbamenti emotivi, più tenderanno a consumare snack ipercalorici.

Tale associazione può essere ulteriormente commentata, in maniera concreta, considerando la definizione più ampiamente condivisa rispetto al concetto di *comfort food*, con cui si indicano tutti quei cibi a cui si attribuisce un valore consolatorio, in grado di soddisfare un bisogno emotivo e alleviare sensazioni di stress. Generalmente i cibi che

rientrano in questa categoria risultano essere altamente calorici e poco salutari; tra questi i favoriti sono il cioccolato, il gelato nonché tutta la vasta gamma di snack appunto ipercalorici. Studi in ambito medico e psicologico dimostrano infatti come questa specifica categoria di cibi riesca ad attivare nel cervello umano un sistema di ricompensa, che dà un piacere gratificante o un senso temporaneo di elevazione emotiva e relax. Sulla base di queste premesse, è ragionevole pensare che gli individui che adottano ad uno stile alimentare emotivo, al fine di fronteggiare situazioni di stress, o sentimenti di angoscia o rabbia, saranno perlopiù attratti da cibi gustosi, ricchi di grassi e zuccheri, piuttosto che da altre categorie di cibi con migliori proprietà dal punto di vista nutrizionale. Inoltre, tale ragionamento può essere approfondito prendendo in considerazione alcuni aspetti che ad oggi caratterizzano l'ambiente universitario, degli studenti che hanno preso parte allo studio.

Come già detto, l'ambiente universitario, definito da un punto di vista alimentare "obesogeno", risulta essere un aspetto saliente del comportamento alimentare, in quanto incita gli individui a preferire cibi poco salutari e, di conseguenza, a sviluppare abitudini alimentari non virtuose. Si consideri, ad esempio, il fatto che negli edifici universitari sono, molto spesso, presenti distributori di bevande calde e fredde e snack che nella maggior parte dei casi risultano essere prodotti ipercalorici. Sulla base di ciò, considerando i cibi proposti dai distributori all'interno della categoria dei comfort food, e riconoscendo i numerosi fattori di stress a cui sono sottoposti gli universitari sembra ragionevole pensare che più di altri, gli studenti abbiano un'elevata probabilità di sviluppare abitudini alimentari problematiche.

Tali considerazioni spingono a riflettere su alcune possibili soluzioni o ricadute applicative della presente ricerca. Innanzitutto, potrebbe essere necessario, all'interno

degli ambienti universitari, promuovere iniziative più salutari, sostituendo, ad esempio, gli snack ipercalorici con cibi più “healthy”, come ad esempio frutta, insalate confezionate. Consapevoli della stretta relazione tra stress e alimentazione, sarebbe opportuno implementare interventi preventivi in grado di controllare e monitorare i potenziali rischi psicosociali che generalmente caratterizzano l’ambiente nonché la vita universitaria (ad esempio, l’ansia d’esame e da prestazione, l’incapacità di gestire il carico di studio). Allo stesso modo, potrebbe essere interessante introdurre nelle università un percorso di “Coaching Alimentare”, un nuovo approccio che attraverso la collaborazione di nutrizionisti e psicologi abbia l’obiettivo di esplorare le relazioni tra pensieri, sentimenti e credenze inconse sulla nutrizione, il loro impatto sulle condotte alimentari, sul metabolismo e sulla persona nel suo complesso. Riguardo ai risultati ottenuti dalla SSES, dove si desume una generale tendenza a valutare negativamente se stessi, potrebbe essere utile ampliare i servizi SCUP (Clinici Universitari Psicologici) già presenti presso le nostre sedi universitarie, offrendo aiuto e assistenza alle studentesse e agli studenti per problemi personali o inerenti alla carriera universitaria, con interventi finalizzati al miglioramento dell’autostima e al comportamento alimentare.

### *Limiti e implicazioni*

Il presente studio presenta diverse limitazioni. In primo luogo, i dati sono stati ottenuti da un campione di convenienza, pienamente nella norma per quanto riguarda IMC/BMI e composto in larga maggioranza da donne, che offre una ridotta possibilità di generalizzare i risultati. I dati sono stati raccolti tramite un questionario unico e ciò potrebbe prestare il fianco al noto problema del common method bias. In questo senso pensiamo che, al fine di avere riscontri scientificamente più interessanti, ricerche

futuro potrebbero implementare lo stesso questionario in un campione clinico, coinvolgendo persone affette da disturbi alimentari.

## Bibliografia

- Bailly, N., Maitre, I., Amand, M., Hervé, C., & Alaphilippe, D., (2012). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ): Assessment of eating behaviour in an aging French population. *Appetite* 59, 853-858.
- Bauman, Z. (1979). *The phenomenon of Norbert Elias*. *Sociology*, 13(1), 117-125.
- Birbes, C. (2012). *Nutrirsi di relazione. Una riflessione pedagogica tra cibo e educazione*. Lecce: PensaMultimedia.
- Bobbio, A. (2009). Relation of physical activity and self-esteem. *Perceptual and Motor Skills*, 108, 549-557.
- Bourdieu, P. (1983). *La distinzione. Critica sociale del gusto*. Bologna: Il Mulino.
- Burton, P., Hendrik J. Smit, Helen J. Lightowler. (2007). The influence of restrained and external eating patterns on overeating. *Appetite*, 49, 191–197
- Dickie, J. (2007). *Con gusto: storia degli italiani a tavola*. Bari: Laterza.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156.
- Dotti, A., & Lazzari, R. (1998). Validation and reliability of the Italian EAT-26. *Eating and weight disorders*, 3(4), 188–194.
- Douglas, M. (1985). *Antropologia e simbolismo. Religione, cibo e denaro nella vita sociale*. Bologna: Il Mulino.

- Durkheim, E. (2005). *Le forme elementari della vita religiosa: il sistema totemico in Australia*. Milano: Meltemi Editore srl.
- Elias, N. (1982). *Potere e civiltà. Il processo di civilizzazione*. Bologna: Il Mulino
- Elias, N. (1990) *La società degli individui*. Bologna: Il Mulino.
- Engels, F. (1845). *La condizione della classe operaia in Inghilterra* (trad. italiana a cura di Raniero Panzieri. Feltrinelli, 2021).
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social science information*, 27, 275-293.
- Gazzotti, M.E. (2018). Il cibo e l'alimentazione nel percorso analitico della sociologia. *Tigor: Rivista di scienze della Comunicazione e di argomentazione giuridica*, 1, 25-31.
- Gremigni, P., & Letizia, L. (2011). *Il problema obesità. Manuale per tutti i professionisti della salute*. Rimini: Maggioli Editore.
- Harris, M. (1998). *Good to eat. Riddles of food and culture*. New York: Waveland Pr Inc.
- Heatherton, T. F., & Polivy, I. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895-910.
- Hilger-Kolb J., Diehl K., Herr R., Loerbroks A. (2018). Effort-reward imbalance among students at German universities: associations with self-rated health and mental health. *International Archives of Occupational Environmental Health*, 91(8), 1011–20.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). *Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives*. *Structural equation modeling*, 6(1), 1-55.
- Lévi-Strauss, C. (1958). *Anthropologie structurale*. Paris: Plon.
- Lévi-Strauss, C. (1968). *Mythologiques III. L'origine des manières de table*. Paris: Plon (trad. It. "Le origini delle buone maniere a tavola", Il Saggiatore, Milano, 1971).

- Lévi-Strauss, C. (2004). *Le triangle culinaire* (1965). *Food and History*, 2(1), 7-20.
- Lombardo, C., Cerolini, S., Alivernini, F., Ballesio, A., Violani, C., Fernandes, M., & Lucidi, F. (2021). Eating Self-efficacy: validation of a new brief scale. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(1), 295-303.
- Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual review of anthropology*, 31, 99-119.
- Mongardini, C. (1991). È possibile la società? il contributo di Norbert Elias. *Studi di Sociologia*, 29(4), 421-428.
- Murcott, A., & Campbell, H. (2004). Teoria agro-alimentare e sociologia dell'alimentazione. *Rassegna italiana di sociologia*, 45(4), 571-602.
- Nanni, A. (1996). *Educare alla convivialità. Un progetto formativo per l'uomo planetario*. Milano: EMI.
- Oncini, F. (2016). *Sociologia dell'alimentazione: l'eredità dei classici tra riduzionismo, sistemismo e microsociologia*. Quaderni del Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale (Online), Università degli studi di Trento, 3.
- Pliner, P., Chaiken, S., & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(2), 263-273.
- Portoghese I., Galletta M., Porru F., Burdorf, A., Sardo S., D'Aloja E., Finco G., & Campagna M. (2019). Stress among university students: Factorial structure and measurement invariance of the Italian version of the Effort-Reward Imbalance student questionnaire. *BMC Psychology*, 7, 68.

- Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., Finco, G., & Campagna, M. (2018). Measuring Burnout Among University Students: Factorial Validity, Invariance, and Latent Profiles of the Italian Version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in psychology, 9*, 2105.
- Ritzer, G. (2011). *The McDonaldization of society*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.
- Roth, D. A., Herman, C. P., Polivy, J., & Pliner, P. (2001). Self-presentational conflict in social eating situations: a normative perspective. *Appetite, 36*(2), 165–171.
- Sassatelli, R. (2004). L'alimentazione: gusti, pratiche e politiche. *Rassegna Italiana di Sociologia, 45*(4), 475-492.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*(1), 27–41.
- Stagi, L. & Benasso, S. (2021). *Aggiungi un selfie a tavola: Il cibo nell'era dei food porn media*. Milano: Egea.
- Stallman, M. L., & Hurst P.C. (2016). The University Stress Scale: Measuring Domains and Extent of Stress in University Students. *Australian Psychologist, 51*(2), 128-134.
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders, 5*, 747-755.
- Van Strien, T., Schippers, G. M., & Cox W. M. (1995). On the relationship between emotional and external eating behavior. *Addictive Behaviors, 20*(5), 585–594.
- Warde, A. (2004). La normalità del mangiar fuori. *Rassegna italiana di sociologia, 45*(4), 493-518.

Warde, A. (2016). *The practice of eating*. New York: John Wiley & Sons.

Wege, N., Li, J., Muth, T., Angerer, P., & Siegrist, J. (2017). Student ERI: Psychometric properties of a new brief measure of effort-reward imbalance among university students. *Journal of Psychosomatic Research, 94*, 64-67.