Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Le donne mangiano diversamente dagli uomini?

Lun 08/03/2021 - 11:10

Donne e uomini mangiano davvero in modo diverso – ci sono studi che lo dimostrano. Secondo lo Studio nazionale sulla consumazione (Nationale Verzehrsstudie) effettuato in Germania, ad esempio, gli uomini mangiano più pane, più latte e più formaggio, nonché con una media di 160 grammi al giorno, mangiano il doppio di carne, prodotti a base di carne e insaccati rispetto alle donne. E bevono molta più birra. Le donne, invece, sono in vantaggio nel consumo di frutta. Inoltre, tra i vegetariani ci sono oltre il doppio di donne rispetto agli uomini. Quando fanno la spesa, le donne prestano più attenzione degli uomini agli aspetti che riguardano la salute, come anche ai prodotti e ai sigilli biologici.

Le differenze nelle abitudini alimentari sono dovute in parte alla diversità genetica dei due sessi. Gli uomini sono in media più alti delle donne, hanno più massa muscolare e quindi un maggiore fabbisogno energetico, ed è per questo che necessitano di una maggior quantità di cibo.

Più che dai geni, tuttavia, il comportamento alimentare femminile e maschile sembra essere influenzato da fattori socio-culturali. Fin dalla più tenera età, bambine e bambini sono confrontati all'interno e all'esterno della famiglia con ruoli sociali e stereotipi di genere. "In molte culture del mondo, la carne è considerata preziosa e rappresenta forza e mascolinità", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "La carne, o meglio gli animali, dovevano essere cacciati, a differenza dei frutti e dei funghi – e i cacciatori erano e sono soprattutto uomini". Inoltre, mangiare porzioni più grandi, masticare più velocemente e bere dalla bottiglia sono comportamenti tipicamente maschili. Al contrario, mangiare porzioni più piccole, masticare più lentamente e bere il vino a piccoli sorsi sono comportamenti considerati tipicamente femminili. Rispetto agli uomini, le donne passano molto più tempo in cucina a preparare da mangiare e da bere per tutta la famiglia.
In poche parole: mentre gli uomini grigliano la carne in giardino con una bottiglia di birra in mano, le donne sono in cucina a preparare l'insalata.

Infine, benché le donne in molti paesi del mondo mangino in modo più sano degli uomini, a causa degli attuali stereotipi di bellezza sono molto più a rischio di sviluppare disturbi alimentari come l'anoressia o la bulimia. Gli uomini, al contrario, sono più spesso in sovrappeso.

Come fanno le donne e gli uomini a lasciarsi alle spalle certi cliché? È certamente utile mettere in discussione i ruoli di genere e i vecchi schemi di pensiero. Può essere d'aiuto anche mangiare in modo più consapevole e attento, cogliendo i segnali del proprio corpo e mangiando con gioia tutto ciò che ci piace e che ci fa stare bene.