

Conoscenze nutrizionali e abitudini alimentari degli studenti di infermieristica

Roberto Buonincontro¹, Valentina Fedele², Laura D'Addio³, Serenella Baluganti⁴, Simona Borrelli⁵

¹Infermiere, AUSL Toscana Centro – Firenze, Italia

²Infermiera, Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi – Firenze, Italia

³Infermiera, Libera Professionista – Firenze, Italia

⁴Infermiera, Università degli Studi La Sapienza – Roma, Italia

⁵Psicologa e Psicoterapeuta – Libera Professionista, Napoli, Italia

Corrispondenza: robbybuoni@yahoo.it

DESCRIZIONE DEL FENOMENO

La salute alimentare rappresenta un elemento chiave per il benessere personale e professionale degli studenti di infermieristica. La formazione in ambito nutrizionale riveste un ruolo cruciale non solo nel favorire scelte alimentari consapevoli a livello individuale, ma anche nel promuovere competenze educative fondamentali per guidare i pazienti verso stili di vita più sani. In ambito sanitario, infatti, lo stile di vita degli operatori può rappresentare un modello implicito per i pazienti stessi (El Ansari et al., 2020).

Tuttavia, la letteratura recente descrive un quadro complesso e talvolta contraddittorio. Diversi studi internazionali mostrano che, sebbene i futuri professionisti della salute possiedano solide basi teoriche in ambito nutrizionale, ciò non si riflette necessariamente in scelte alimentari consapevoli ed equilibrate (Papadaki et al., 2020; Al-Qahtani, 2019). Fattori ambientali, stress accademico, ritmi di studio intensi e scarsa disponibilità di opzioni salutari nei contesti universitari concorrono allo sviluppo di abitudini alimentari disordinate (Varela-Moreiras et al., 2021; Ferrara et al., 2023). In particolare, lo studio di Sogari et al. (2018), condotto su studenti universitari fuori sede, evidenzia come l'allontanamento dal contesto familiare e l'inizio di una vita autonoma siano spesso associati a un peggioramento delle abitudini alimentari. Tra i comportamenti più frequenti si riscontrano l'aumento del consumo di alimenti ultra-processati, la tendenza a saltare i pasti – soprattutto la colazione – e una ridotta assunzione di frutta e verdura.

Accanto a questi fattori, si evidenzia la pressione esercitata dai modelli estetici promossi dai media digitali, che può compromettere l'immagine corporea e incentivare regimi alimentari squilibrati o restrittivi, spesso senza supervisione professionale (Romano et al., 2021; Yousif et al., 2022).

Questo scenario può avere ripercussioni significative sulla salute psico-fisica degli studenti, aumentando il rischio di disturbi del comportamento alimentare, affaticamento cronico e difficoltà nella gestione dello stress (Nash et al., 2016). L'esperienza clinica, fondamentale nella formazione infermieristica, può ulteriormente aggravare tali criticità: i turni irregolari, la pressione emotiva e la carenza di tempo influenzano negativamente le scelte alimentari quotidiane (Pettersen et al., 2019). A ciò si aggiunge l'impatto della pandemia da COVID-19, che ha contribuito a peggiorare le abitudini alimentari e lo stile di vita degli studenti, con un incremento della sedentarietà e del consumo "emotivo" di cibo (López-Moreno et al., 2020).

Nonostante l'importanza riconosciuta alla nutrizione nel contesto infermieristico, si riscontrano lacune nei curricula universitari rispetto alla formazione strutturata su questi temi. Molti studenti dichiarano di non sentirsi adeguatamente preparati ad affrontare argomenti nutrizionali in ambito clinico (Flores et al., 2021). Per questo la ricerca si è orientata verso l'individuazione di interventi educativi mirati, che colmino il divario tra conoscenza teorica e pratiche

comportamentali quotidiane, integrando anche aspetti legati alla salute mentale, all'autoefficacia e ai fattori socioculturali (Pérez-Rodrigo & Aranceta, 2022).

Alcuni autori propongono l'inserimento di moduli obbligatori di educazione alimentare nei programmi di studio infermieristici, affiancati da politiche universitarie di promozione della salute (Worsley et al., 2018). Tuttavia, l'adozione di questi interventi risulta ancora disomogenea tra i diversi contesti accademici, evidenziando la necessità di un approccio sistematico e basato su evidenze scientifiche per garantirne efficacia e sostenibilità.

Infine, la letteratura nazionale mostra una carenza di studi longitudinali e qualitativi che analizzino l'evoluzione delle abitudini alimentari negli studenti infermieri nel corso del tempo. Promuovere la ricerca in questo ambito – anche attraverso approcci interprofessionali – risulta quindi essenziale per progettare strategie di intervento realmente efficaci e coerenti con le esigenze formative e di salute della popolazione studentesca.

OBIETTIVI

Il presente lavoro si propone di analizzare il livello di conoscenza nutrizionale degli studenti di infermieristica, con particolare attenzione alla qualità delle loro abitudini alimentari e all'influenza esercitata dal percorso formativo sulle scelte alimentari quotidiane. L'indagine mira, inoltre, a mettere in luce eventuali discrepanze tra il sapere teorico e i comportamenti pratici, al fine di individuare possibili strategie educative per promuovere stili di vita più sani e coerenti con le competenze professionali richieste dal ruolo infermieristico.

MATERIALI E METODI

Lo studio è stato condotto attraverso la somministrazione di un questionario online, strutturato su scala Likert a 5 punti, rivolto a un campione di 106 studenti del Corso di Laurea in Infermieristica che hanno partecipato a un seminario dedicato alla salute alimentare. Il questionario, distribuito in forma anonima e compilato su base volontaria tramite la piattaforma Google Moduli, era composto da domande mirate a indagare il livello di conoscenza in ambito nutrizionale, le abitudini alimentari, la frequenza di consumo di alimenti processati e il ruolo attribuito alla nutrizione nella pratica professionale infermieristica. I dati raccolti sono stati analizzati mediante tecniche di statistica descrittiva e presentati attraverso sotto forma di rappresentazioni grafiche, al fine di facilitare l'individuazione delle tendenze prevalenti emerse dall'indagine.

RISULTATI

L'elaborazione dei dati raccolti fornisce una panoramica articolata e densa di spunti critici in merito alla conoscenza nutrizionale, ai comportamenti alimentari e alla percezione del ruolo della nutrizione nella pratica professionale degli studenti infermieri. Emergono chiaramente sia elementi positivi che aree di fragilità, delineando un quadro che riflette dinamiche già ampiamente documentate in letteratura.

Un primo aspetto da sottolineare riguarda il livello di conoscenza sull'importanza di un'alimentazione equilibrata: ben il 72% degli studenti dichiara di essere a conoscenza dei benefici di un regime alimentare sano e bilanciato. Questo dato, di per sé incoraggiante, denota un buon grado di alfabetizzazione nutrizionale teorica. Tuttavia, non può essere trascurata la quota (18%) che si è espressa in modo neutro, presumibilmente per una conoscenza ancora non del tutto interiorizzata o forse non sufficientemente supportata da strumenti critici. Tale dato si inserisce in un filone di riflessione già ampiamente discusso nella letteratura scientifica, secondo cui la conoscenza nutrizionale, pur essendo un prerequisito essenziale, non garantisce necessariamente l'adozione di comportamenti alimentari salutari. Si assiste così a una scissione tra sapere e agire, che rappresenta una delle sfide più rilevanti nell'ambito dell'educazione alla salute.

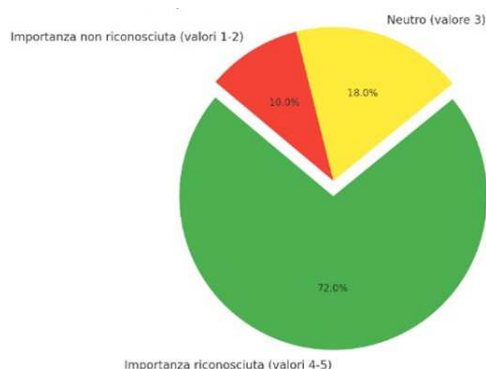


Figura 1 – Importanza di una alimentazione equilibrata.

Questa disconnessione tra conoscenza e comportamento risulta ancora più evidente a seguito dell'analisi della percezione della qualità della propria dieta. Solo il 38% degli studenti ritiene di seguire un'alimentazione equilibrata, mentre il 42% si colloca in una posizione di incertezza e il 20% valuta negativamente le proprie abitudini alimentari. Questa evidente discrepanza tra ciò che si conosce e ciò che si fa quotidianamente conferma che la conoscenza, da sola, non è sufficiente a innescare cambiamenti comportamentali sostenibili, dal momento che le scelte alimentari sono il risultato di un complesso intreccio di fattori, che vanno ben oltre l'informazione teorica: influenze culturali, abitudini familiari, contesto socioeconomico e disponibilità di tempo giocano un ruolo determinante nell'orientare le decisioni alimentari individuali.

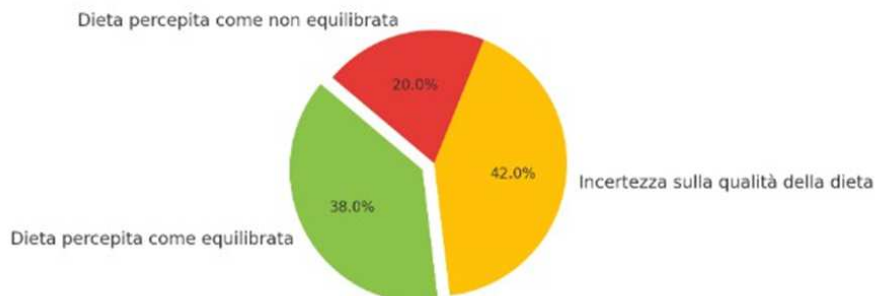


Figura 2 – Qualità della propria alimentazione.

Particolarmente significativo risulta essere anche l'impatto del percorso formativo infermieristico sulla conoscenza nutrizionale degli studenti. Più del 60% dei rispondenti afferma che gli studi universitari hanno favorito un'evoluzione positiva delle proprie conoscenze in ambito alimentare. Ciò suggerisce che il percorso formativo può rappresentare un agente di cambiamento importante, capace di incidere sui modelli cognitivi degli studenti. Ma la presenza di un 25% che dichiara di non aver riscontrato alcun impatto significativo pone interrogativi sulla reale efficacia dei contenuti didattici proposti.

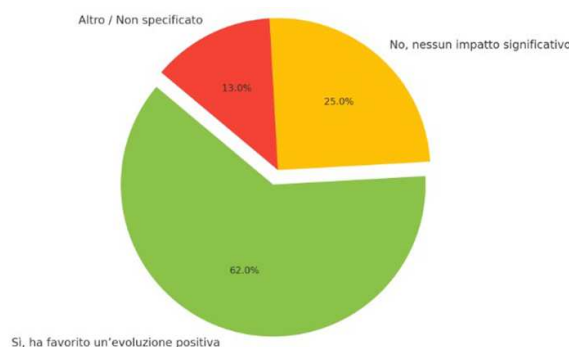


Figura 3 – Formazione infermieristica e conoscenze in ambito nutrizionale.

Tuttavia emerge una criticità comportamentale rilevante: il 40% degli studenti dichiara un consumo abituale di cibi processati e fast food. Tale dato è in netto contrasto con la conoscenza teorica precedentemente dichiarata. Questo fenomeno, già evidenziato in altri contesti accademici, conferma come il comportamento alimentare è spesso guidato da dinamiche di comodità, economicità e accessibilità, più che da criteri legati alla salute. In particolare, il contesto universitario, con i suoi ritmi frenetici e la pressione legata alla performance accademica, può spingere gli studenti verso scelte alimentari estemporanee poco salutari. Ciò suggerisce la necessità di promuovere interventi non solo informativi, ma anche strutturali, capaci di rendere più accessibili opzioni alimentari sane e sostenibili.

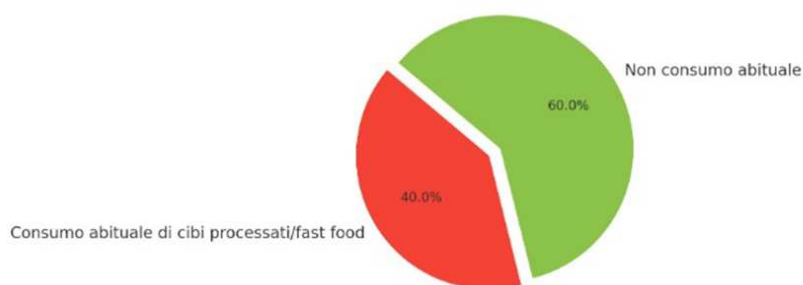


Figura 4 – Consumo abituale di cibi processati e fast food.

E' stata infine esplorata la percezione del ruolo della nutrizione nella pratica infermieristica. Oltre il 70% degli studenti riconosce la centralità dell'alimentazione nella professione infermieristica, un dato che riflette un'evoluzione positiva nella visione olistica dell'assistenza. La nutrizione, infatti, è un elemento chiave non solo nella prevenzione delle patologie croniche, ma anche nel recupero clinico, nella gestione delle terapie e nella promozione dell'autonomia del paziente. Tuttavia, un 15% dei rispondenti si mostra incerto o neutrale rispetto a questo aspetto, segnalando che non tutti gli studenti hanno pienamente compreso l'importanza della nutrizione come competenza professionale trasversale. Questo dato rafforza l'idea che la conoscenza debba essere costantemente rafforzata attraverso un approccio formativo che integri teoria e pratica, clinica e promozione della salute.

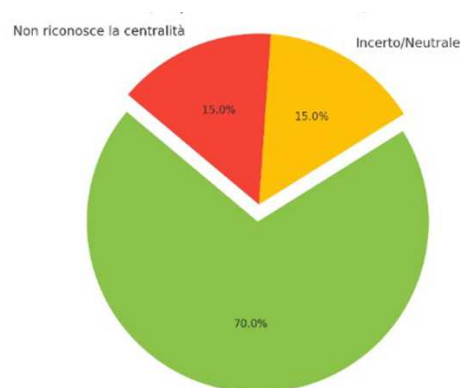


Figura 5 – Centralità della nutrizione nella professione infermieristica.

I risultati indicano che, sebbene gli studenti di infermieristica abbiano una buona conoscenza dell'importanza della nutrizione, persistono difficoltà nell'applicazione pratica di quanto acquisito. Fattori ambientali e stress accademico sembrano giocare un ruolo determinante nelle scelte alimentari. La letteratura supporta l'ipotesi che l'integrazione di moduli formativi più pratici in ambito nutrizionale possa favorire comportamenti alimentari più consapevoli e salutari tra gli studenti di scienze sanitarie.

CONCLUSIONI

In sintesi, l'analisi dei dati conferma che, sebbene gli studenti infermieri dimostrino una buona conoscenza teorica in ambito nutrizionale, questa non si traduce con sufficiente efficacia in comportamenti alimentari coerenti e sostenibili. Tale discrepanza tra il sapere e il fare rappresenta una criticità strutturale che impone un profondo ripensamento delle strategie educative attualmente adottate nei percorsi formativi infermieristici. Non è più sufficiente trasmettere nozioni: occorre promuovere un apprendimento autenticamente trasformativo, capace di integrare dimensioni cognitive, emotive, motivazionali e ambientali.

Alla luce di quanto emerso, il presente lavoro sottolinea con chiarezza la necessità di implementare interventi formativi più mirati e concretamente applicabili. L'introduzione di programmi didattici basati su esperienze pratiche, laboratori interattivi, simulazioni cliniche e percorsi di counseling nutrizionale potrebbe colmare il divario tra conoscenza e comportamento. Tali strategie non solo contribuirebbero a migliorare le abitudini alimentari degli studenti stessi, ma avrebbero anche un impatto diretto sulla loro futura capacità di promuovere la salute attraverso un'assistenza infermieristica più consapevole, pro attiva e centrata sulla persona.

Limiti del lavoro

Pur apportando riflessioni rilevanti, il presente elaborato presenta alcune criticità che ne limitano l'estensione a contesti differenti. In primo luogo, la dimensione del campione, composto da 106 studenti, risulta contenuta e potrebbe non rappresentare in modo esaustivo l'intera popolazione studentesca di questa tipologia di corso di studi. In secondo luogo, la natura trasversale dell'indagine non consente di stabilire relazioni causali tra la formazione accademica e i comportamenti alimentari rilevati, limitandosi a una fotografia puntuale della situazione.

Un ulteriore limite riguarda l'autovalutazione dei partecipanti, che potrebbe essere influenzata da bias di desiderabilità sociale: gli studenti, consapevoli dell'importanza del tema trattato, potrebbero aver sovrastimato la qualità della propria alimentazione.

Infine, il lavoro non ha approfondito l'impatto di fattori psicologici, sociali o culturali che possono influenzare le scelte alimentari individuali. L'inclusione di tali variabili in future ricerche potrebbe offrire una comprensione più ampia e articolata del tema indagato.

Conflitto di interessi

Si dichiara l'assenza di conflitto di interessi. Tutti gli autori dichiarano di aver contribuito alla realizzazione del manoscritto e ne approvano la pubblicazione.

Finanziamenti

Gli autori dichiarano di non aver ottenuto alcun finanziamento e che lo studio non ha alcuno sponsor economico.

Bibliografia

- Al-Qahtani, M. H. (2019). Nutritional knowledge, dietary habits and physical activity among health sciences students in Saudi Arabia. *International Journal of Health Sciences*, 13(3), 25–30.
- Brown, T., Buscemi, J., Milsom, V., et al. (2011). Effective strategies for weight loss in nursing students. *Journal of Nursing Education*, 50(4), 200-208.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., et al. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(1), 53.
- El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2020). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries: A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 11, 28.
- Ferrara, P., Corsello, G., Sbordone, A., Nigri, L., & Ehrich, J. (2023). Eating habits and lifestyle among university students in Europe: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Neonatal Individualized Medicine*, 12(1), e120101.
- Flores, M., Caetano, M. B., Lopes, R. M., & Prado, S. (2021). Nutritional knowledge and its impact on clinical practice among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 101, 104877.
- López-Moreno, M., Garcés-Rimón, M., Miguel, M., & Iglesias-López, M. T. (2020). Physical and psychological effects related to food habits during the COVID-19 lockdown in Spain. *Nutrients*, 12(9), 2826.
- Micha, R., Peñalvo, J.L., Cudhea, F., et al. (2017). Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes in the United States. *JAMA*, 317(9), 912-924.
- Nash, L., Daly, M., Kelly, P., Van Ekert, E., Walter, G., & Walton, M. (2016). Factors associated with academic stress in medical students. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 13, 26.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., & Kapsokefalou, M. (2020). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 55(3), 722–726.
- Pérez-Rodrigo, C., & Aranceta, J. (2022). Nutrition education in schools: Experiences and challenges. *Public Health Nutrition*, 25(2), 391–398.
- Pettersen, K. S., Saksvik-Lehouillier, I., & Eid, J. (2019). The impact of clinical placements on eating behaviors among nursing students. *Nurse Education Today*, 79, 78–83.
- Romano, F., Bianchi, F., & Vetrani, C. (2021). Body image and eating behaviors in health science students: A cross-sectional study. *Eating and Weight Disorders*, 26(7), 2201–2209.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M.I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., et al. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(4), 543-558.
- Varela-Moreiras, G., Ávila, J. M., Cuadrado, C., del Pozo, S., & Ruiz, E. (2021). Food consumption patterns and nutritional status of Spanish university students. *Nutrients*, 13(9), 3187.
- Worsley, A., Wang, W. C., & Hunter, W. (2018). Strength of association between health education and health behaviour among university students. *Health Promotion International*, 33(2), 282–292.
- Yousif, M. A., Mahdi, S. A., & Bakhiet, S. F. (2022). Body image perception and dietary practices among nursing students: A cross-sectional study. *BMC Nursing*, 21(1), 174.