

Perché soprattutto i bambini più ricchi apprezzano i cibi sani - Pt. 2

Giugno 4, 2018 · admin



Qualche tempo fa abbiamo riportato quelli che erano i risultati di una ricerca relativa alla domanda: perché soprattutto i bambini più ricchi apprezzano i cibi sani?. Abbiamo commentato le abitudini di acquisto e consumo delle famiglie benestanti e non, e ora proseguiamo riportando i risultati di un'altra ricerca, danese, sempre raccontata dal The Atlantic, su una domanda correlata alla questione: perché gli adulti ben istruiti hanno diete più sane di quelli con meno istruzione?

La risposta standard è che le persone istruite sono più consapevoli dei benefici per la salute del mangiare bene, quindi acquistano e mangiano alimenti che sono più nutrienti. La teoria in realtà è un po' più complicata di così (perché la ricchezza, il tempo libero e altre variabili entrano in gioco), ma si adatta a un'ipotesi centrale e popolare sull'alimentazione sana: che

gli alimenti più “indulgenti” sono quelli che dovrebbero essere evitati. I “mangiatori sani”, secondo la teoria, sono dotati di informazioni sufficienti per resistere alle tentazioni dei vari cupcake e doritos.



Quello che Sinne Smed e Lars Gårn Hansen, i due ricercatori dell’Institute of Food and Resource Economic dell’università di Copenhagen, hanno tentato di fare è testare questa idea. Sapevano che esisteva una ricerca che dimostrava che **le persone con meno istruzione tendono a mangiare più grassi e zuccheri saturi**, e hanno cercato di capire perché.

Così si sono affidati a un dataset, fornito loro dalla società di ricerche di mercato GfK, che descriveva in dettaglio le abitudini alimentari di circa 2.500 danesi. I dati tracciavano tutto: dal livello di istruzione di un consumatore allo stabilire se il latte che stava acquistando fosse intero, a basso contenuto di grassi, scremato o fosse cioccolato. La prima scoperta di Smed e Hansen è stata che i danesi assecondavano gli schemi descritti precedentemente sul livello di istruzione e la dieta: mentre tutti potevano tollerare di mangiare meno zuccheri e grassi saturi, era il meno istruito a eccedere di gran lunga rispetto alle raccomandazioni.

Poiché il dataset con cui stavano lavorando era molto dettagliato, Smed e Hansen dovevano essenzialmente guardare le ricevute dei negozi di generi alimentari di tutti quanti gli acquirenti danesi. Si sono dunque resi conto che questo avrebbe permesso loro di fare qualcosa che era potenzialmente molto d'aiuto sul perché le abitudini alimentari variano a seconda dei livelli di istruzione. Il loro metodo è un po' complicato, ma l'idea è che la spesa mensile complessiva di un acquirente possa mostrare quanto si è disposti a spendere per tutto il grasso saturo, che si sceglie di consumare in un mese (che dice anche qualcosa su quanto si percepiscano più o meno sani i grassi saturi). Nel frattempo, i soldi che si è speso per il latte durante un mese fanno cenno a quanti soldi si è disposti a spendere per il grasso saturo nel latte (che dice qualcosa sulla preferenza per il latte in particolare, al posto di altri alimenti). In altre parole, l'analisi di Smed e Hansen consente loro di utilizzare gli scontrini della spesa degli acquirenti per trarre conclusioni su come hanno percepito sia il valore nutrizionale che il gusto dei diversi nutrienti.



I risultati

Ciò che hanno scoperto è stato sorprendente: **quelli con più istruzione e quelli con meno istruzione avevano una consapevolezza estremamente simile di quanto lo**

zucchero, la fibra e il grasso saturo fossero sani (o malsani). Ma la grande differenza tra questi due gruppi era che alle persone più istruite piaceva il gusto di cibi più nutrienti – cibi più poveri di zuccheri, meno grassi saturi e più ricchi di fibre – di quelli meno istruiti.

Questo schema è difficile da accettare in un primo momento, perché va contro il modo in cui molte persone pensano all'alimentazione: la ragione per cui le persone più istruite hanno diete migliori, fatte di cibi sani, non è tanto perché sono consapevoli dell'importanza di una buona dieta ma perché in un certo senso stanno seguendo il loro palato. Questa spiegazione annulla l'assunto di base sulla sana alimentazione, che per tutti, una dieta migliore è una questione relativa al superare "tentazioni" salate, dolci e grasse (a discapito dei cibi sani).

Le persone più istruite semplicemente hanno una preferenza per diversi tipi di alimenti, cibi a cui potrebbero essere stati esposti in fase di crescita.

Messe insieme, le due ricerche suggeriscono che **qualsiasi modello sano di alimentazione salubre dovrebbe suggerire la forte possibilità che i gusti acquisiti dai bambini nella prima infanzia modifichino le loro abitudini di acquisto più tardi nella vita** – e che acquisire quei gusti fin dall'inizio può essere più costoso di quello che sembra.

I messaggi sulla salute pubblica sottolineano spesso i benefici per la salute derivanti dal consumo di determinati alimenti. Ma se mangiare bene è una questione di gusti (e, naturalmente, di accesso), quei cartelloni pubblicitari e i vari spot evidentemente mancano il punto.

I messaggi sui cibi sani

Come risolvere la questione dunque? Non è chiaro esattamente come le politiche pubbliche possano intervenire, ma forse le scuole potrebbero farsi carico della questione che riguarda gli sprechi iniziali di cui i genitori a basso reddito si preoccupano quando alimentano i loro bambini. E se le soluzioni politiche non si concretizzano, l'acquisto di prodotti surgelati può ridurre gli sprechi, dal momento che può essere conservato per lunghi periodi di tempo e distribuito in piccole porzioni.



Alla fine, però, sembra che la cosa più importante che un genitore può fare è continuare a ripetere una frase senza tempo, anche dopo una serie di rifiuti: “Mangia le tue verdure”. La ricerca e migliaia di anni di esperienza umana, suggeriscono che alla fine lo faranno.

Fonte: <https://www.ruralhack.org/perche-soprattutto-i-bambini-piu-ricchi-apprezzano-i-cibi-sani-pt-2/>