

L'obesità si combatte anche leggendo bene l'etichetta

Le donne che leggono abitualmente l'etichetta di un prodotto prima di acquistarlo pesano mediamente 4 chili in meno rispetto a quelle che non lo fanno. A rivelarlo è un recente studio pubblicato sulla rivista *Agricultural Economics* secondo il quale la semplice abitudine di leggere le etichette dei cibi può prevenire l'obesità e aiutare a mantenere sotto controllo il peso corporeo.

Lo studio è stato condotto da un team di scienziati internazionali provenienti dall'Università di Santiago de Compostela insieme, dalle Università americane dell'Arkansas e del Tennessee e dal Norwegian Institute for Agricultural Finance Research.

I ricercatori si sono soffermati sul rapporto esistente tra il leggere le etichette dei prodotti alimentari e l'obesità analizzando i dati americani ricavati dal sondaggio annuale *National Health Interview* effettuato negli Usa dal Centers for Disease Control and Prevention (CDC) che ha coinvolto più di 25.640 soggetti i quali hanno risposto a cui è stato chiesto di rispondere a varie domande riguardanti lo stile di vita, la dieta, le scelte alimentari e l'abitudine o meno a leggerle. L'attenzione alle etichette dei prodotti alimentari al momento dell'acquisto.

I risultati hanno mostrato che i consumatori che avevano l'abitudine di leggere l'etichetta presentavano mediamente un indice di massa corporea di 1,49 punti inferiore rispetto a coloro che invece non lo facevano. Nello specifico questo dato si traduce in una riduzione di peso corporeo di 3,91 chilogrammi rapportati ad una donna americana di altezza 1,62 metri di altezza e che pesa 74 Kg di peso.

Secondo Maria Lourerio, coordinatrice dello studio "In primo luogo è stato analizzato il profilo di coloro che nel questionario hanno dichiarato di leggere abitualmente l'etichetta durante l'acquisto di prodotti alimentari, successivamente è stato fatto il rapporto con il loro peso corporeo".

I ricercatori hanno così potuto rilevare come i fumatori siano la categoria che legge meno o per nulla le etichette; questo perché adottando uno stile di vita meno salutare a causa di questo vizio, appaiono meno interessati a conoscere il contenuto nutrizionale degli alimenti che consumano.

Altri dati mostrano come siano le donne ad essere più interessate a leggere le informazioni contenute nelle etichette. Se infatti solo il 58% degli uomini intervistati dichiara di farlo abitualmente, per le donne la cifra si attesta invece sul 74%.

Inoltre, coloro che abitualmente leggono le etichette dei prodotti risiedono nelle aree urbane e presentano un grado di istruzione superiore: il 40% ha infatti un diploma di scuola superiore e il 17% è in possesso di laurea universitaria.

Gli autori dello studio si auspicano che questi risultati inducano le autorità competenti ad adottare

leggere l'etichettatura e le indicazioni nutrizionali anche sui menu dei ristoranti e nelle strutture pubbliche, in modo da combattere la piaga dell'obesità che fa registrare dati sempre più allarmanti.