

La ricerca: ecco cosa determina la scelta degli alimenti

Il livello di istruzione e la capacità di reddito sono i fattori che incidono maggiormente sulle abitudini alimentari della popolazione. A sostenerlo sono i ricercatori dell'Università di Helsinki e dell'Istituto finlandese per la salute e il benessere in uno studio condotto congiuntamente. Secondo gli scienziati, le persone con bassa scolarità e ridotte disponibilità economiche hanno abitudini alimentari meno salutari, a causa della priorità che viene data al prezzo del cibo a discapito della salubrità degli alimenti.

Ai fini dello studio più di 3.700 finlandesi di età compresa tra i 24 e i 65 anni (1.691 uomini e 2.059 donne) sono stati invitati a compilare un questionario relativo alle proprie abitudini alimentari. In particolare, i ricercatori hanno dato importanza a sei motivi distintivi nella scelta degli alimenti: salute, piacere, eticità, convenienza, prezzo e familiarità del prodotto.

Un altro aspetto sul quale si sono soffermati è stato quello dell'analisi delle priorità motivazionali che spingono all'acquisto degli alimenti, sia individuali che in termini assoluti. Nel questionario veniva chiesto ai partecipanti di indicare il tasso di importanza per ognuno dei sei motivi distintivi sopraelencati. L'importanza a livello individuale è stata ottenuta dividendo il rating assoluto con il punteggio riguardante tutte le motivazioni. I rating dei singoli motivi di scelta alimentare sono stati poi messi in relazione con i dati relativi al consumo di frutta, verdura ed altri alimenti e con il livello di istruzione e di reddito familiare.

I risultati dello studio hanno mostrato che i soggetti con più basso livello di istruzione e di possibilità economiche consumano meno frutta e verdura a vantaggio di alimenti meno salutari. Al contrario, più sale il livello di istruzione e la capacità di reddito più diminuisce il consumo di cibo poco salubre e aumenta quello di frutta e verdura.

Gli autori hanno inoltre rilevato che, per i partecipanti con bassi livelli di istruzione e di reddito, prezzo e familiarità sono i driver più importanti per quanto riguarda la selezione dei prodotti alimentari da acquistare mentre ad un reddito e ad un grado di istruzione più elevati corrisponde una maggiore considerazione verso l'aspetto salutistico dei cibi.

Alimenti sani – come frutta e verdura – vengono spesso percepiti come più costosi rispetto ai soggetti con minor potere d'acquisto, che quindi si indirizzano su alimenti meno salutari. Ed è proprio su questo aspetto negativo che secondo gli scienziati bisognerà intervenire maggiormente, sia a livello di comunicazione che di politica dei prezzi.