

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 leggere le 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 e che pesa 74 Kg.

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.