

La dieta migliore? Quella inconsapevole

Author : Daniela Troiani

Date : 8 marzo 2015



Uno studio condotto dai ricercatori della **Cornell University**, che hanno effettuato un'indagine nelle sale cinematografiche di sette stati americani, mostra che guardare film tristi può portare a mangiare di più rispetto alla visione di film comici o comunque più allegri.

I ricercatori hanno monitorato il consumo di popcorn durante le proiezioni e hanno scoperto che nel corso di un film divertente se ne consumano in media 98 grammi, contro i 125 che si mangiano 'se il protagonista muore'. Per dimostrare questa ipotesi è stato analizzato il comportamento alimentare di un gruppo di volontari i quali, con una scorta di snack, hanno guardato due film differenti, **Love Story** e **Sweet Home Alabama**: al termine del film, i soggetti che avevano visto *Love Story* avevano mangiato il 36% in più di popcorn (per non parlare dei fazzoletti consumati...)

L'esperimento successivo ha riguardato un'altra coppia di film, **Solaris** e **Il mio grosso grasso matrimonio greco**. I risultati sono stati ancora più evidenti: chi aveva guardato la prima pellicola aveva consumato il 55% in più di popcorn rispetto a coloro che avevano visto la seconda.

Uno degli autori dello studio ha sottolineato che l'incremento dell'introito di cibo riguarda i vari tipi di alimenti, compresi quelli "sani". Un precedente studio del **Cornell Food and Brand Lab** (Cornell University), sempre coordinato da **Brian Wansink**, ha dimostrato che i film d'azione e d'avventura portano gli spettatori a introdurre più calorie, ma solo se gli alimenti sono a portata di mano. Secondo i ricercatori i film possono provocare un "mangiare emotivo", e per questo motivo consigliano di avere a portata di mano solo quello che si è preventivamente deciso di mangiare, meglio se frutta e verdura, e di tenere lontani gli snack.

Brian Wansink, psicologo dell'alimentazione, professore alla **Stanford University** e direttore del **Food and Brand Lab**, si occupa di studiare il comportamento alimentare, soprattutto quello inconsapevole, delle persone. Secondo la sua opinione "La dieta migliore è quella che non si sa di fare"; questo perché la rinuncia continua a qualcosa che ci piace è uno sforzo che non siamo disposti a sopportare a lungo. Per poter funzionare la dieta deve essere "inconsapevole": "Lente e graduali riduzioni ci permettono di mangiare meno, senza accorgercene. Non possiamo mettere al bando tutto il cibo che ci piace, ma possiamo ripianificare il nostro ambiente alimentare personale per poter deliziarci di quello che mangiamo senza sentirci in colpa, senza viverlo come una tentazione" aggiunge. La sua posizione è allineata con quella confermata dai dati della letteratura scientifica e dal buon senso: **niente diete drastiche**, che non sono a lungo sostenibili e che possono mantenere una sola promessa: riprendere

più peso di quello che si è perso....

I consigli per una “dieta inconsapevole”

1. Stabilite il 20% in meno nelle porzioni di pasta e il 20% in più di verdure
2. Mangiate con gli occhi: mettete tutto quello che volete mangiare nel piatto, che sia la cena o uno snack. **Non attingete mai direttamente dalla confezione**, ma piuttosto lasciate il segno di quello che avete mangiato o bevuto, quindi non eliminate subito i resti di cibo in tavola.
3. Controllate la vostra tavola o lei controllerà voi. Ridimensionate la grandezza dei piatti, delle scatole e delle ciotole, perché più grandi sono e più sarete portati a mangiare. Occhio ai bicchieri: si ha l'illusione di bere di più da quelli lunghi e sottili che da quelli larghi e bassi. In caso di bibite o alcolici preferite i primi.
4. Rendete **scomodi i cibi che vi tentano**, in modo che durante lo sforzo per raggiungerli avrete modo di riflettere se li volete mangiare davvero e probabilmente vi rinuncerete. Create una “pausa” tra voi e loro.
5. **Cambiate il vostro copione alimentare**: se siete portati a fare il bis e a mangiare fino a che tutti gli altri non abbiano finito, scegliete di mettervi a tavola per ultimi; se tornando dal lavoro vi avventate sulle prime cose che trovate, masticate un chewing-gum; distraetevi prima di fare uno spuntino e mangiate solo in cucina, mai davanti alla tv, sempre nel piatto e mai dal sacchetto o dal barattolo.
6. Occhio ai **nomi dei piatti** sul menu: per invogliare il cliente a ordinare una pietanza o un vino, di solito si punta sulla provenienza geografica del cibo, sulle associazioni nostalgiche e tradizionali (la classica torta della nonna!), sull'aspetto sensoriale come gusto, odore, sensazioni
7. Distinguate la **fame fisica dalla fame emotiva**, questo non vuol dire che ci si debba privare del “comfort food” perché ci aiuta a rendere la vita più piacevole, basta mangiarne piccole dosi. In più cercate di associare gli alimenti sani a eventi positivi in modo che si trasformino gradualmente in cibo di conforto a loro volta.
8. Il cibo non deve essere **né punizione né ricompensa** né per voi né per il vostri figli: rendete le cose sane invitanti, divertenti e in grado di rendervi più forti e intelligenti.
9. Attenzione ai cibi a basso contenuto di grassi o zuccheri, nella convinzione che siano più *light* ne mangiamo di più, finendo per ingerire più calorie. **Occhio sempre alle porzioni**: preferite le più piccole.
10. Scegliete **tre cambiamenti facili da introdurre** nella routine alimentare senza molto sacrificio e tenete una tabella di controllo per verificare che li mettiate in atto. Ci vogliono 28 giorni per modificare un'abitudine: se avrete messo 28 crocette nel vostro schema il gioco è fatto.

Per dovere di cronaca vorrei ricordare che nel 2007 al Professor Wansink è stato assegnato il premio Ig-nobel (in italiano ignobel) per la nutrizione, grazie alla sua ricerca pubblicata nel 2005 sulla rivista **Obesity Research** (*Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake*). I premi Ig-nobel, sponsorizzati dalla rivista scientifica-umoristica statunitense **Annals of Improbable Research** (AIR), detti anche “i nobel del ridicolo” vengono assegnati annualmente quelle ricerche che “prima fanno ridere, poi fanno pensare”.

Nessuno è perfetto!