Non cambiano i costumi alimentari americani

Data 26 gennaio 2001
Categoria professione

Benche’ esista da lungo tempo una campagna tesa a informare la popolazione dell’utilita’ di una corretta alimentazione e dei suoi risvolti positivi per la salute, non sempre i risultati ottenuti rispecchiano l’impegno. Da anni negli Stati Uniti e’ stato posto l’accento sull’importanza di una equilibrata alimentazione in cui vengano accuratamente calcolate le quantita’ ottimali di componenti alimentari come grassi, fibre, frutta, verdura e sale. Le analisi dei comportamenti alimentari dei consumatori ha pero’ evidenziato (cosa del resto gia’ ben visibile anche all’ osservazione empirica) come per coloro che iniziano un trattamento dietetico, dopo poche settimane di scrupolosi conteggi di calorie e di attenti dosaggi degli alimenti durante i pasti, si crei invece una situazione di abbandono e di distacco dalle buone regole appena imparate. Si e’ cercato di modificare tale processo con imponenti campagne di informazione e di istruzione ma, malgrado tali impegni, i comportamenti alimentari americani negli ultimi anni sono ben poco modificati: soltanto il 25% della popolazione americana consuma grassi nelle quantita’ raccomandate mentre ben il 75% ne assume in quantita’ eccessiva con conseguenze negative sulla colesterolemia, sul peso, e di conseguenza sull’apparato cardiovascolare. Alcuni alimenti come fibre, frutta e verdura sono consumate in quantita’ adeguate dai giovani di entrambi i sessi mentre, per fare un esempio, solo il 35% delle donne sopra i 60 anni segue adeguatamente tali indicazioni. Per quanto riguarda il sale poi soltanto il 20% della popolazione americana sembra seguire le dosi raccomandate mentre un 80% ne consuma certamente in eccesso. L’attenzione sulla qualita’ della dieta e’ superiore generalmente nella popolazione bianca ed e’ molto inferiore nella popolazione di colore (afro-americani, ispanici, ecc.).
Queste ricerche confermano quanto sia difficile abbandonare vecchie abitudini anche se le nuove sono piu’ corrette e piu’ sane. Questo perche’ la dieta e’ fortemente influenzata dagli usi e dalle tradizioni ed ha quindi una forte valenza culturale. Per riuscire a modificare efficacemente certi comportamenti e’ necessario lavorare non solo accentuando i lati negativi di una cattiva alimentazione ma influendo sulle abitudini che si mettono in atto nella preparazione del cibo stesso con idonee tecniche psicologiche e comportamentali. E’ possibile che soltanto promuovendo una nuova cultura del cibo, con strategie di convincimento e di convinzioni adeguate puo’ essere possibile che i cambiamenti nelle abitudini alimentari diventino duraturi e benefici.

Daniele Zamperini. Fonte: Paola Chiambretto "Psicologia contemporanea" Novembre-Dicembre 2000 n. 162

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 14/11/2026 alle ore 2:15 | Pagina 1 di 1