

## CHI PENSA POSITIVO MANGIA IN MODO PIÙ SANO



ROMA - Chi pensa positivo mangia in modo più sano. È quanto emerge da uno studio dell'Università dell'East Anglia, pubblicato sulla rivista Appetite. La ricerca ha coinvolto 1125 consumatori a Taiwan, dove le abitudini alimentari sono cambiate e sono in aumento l'obesità, l'ipertensione e il diabete.

I partecipanti sono stati interrogati sul loro coinvolgimento, cioè sul tempo e lo sforzo che hanno dedicato a scoprire l'alimentazione e in generale alla ricerca di cibo sano, e sulla conoscenza nutrizionale. In particolare lo studio si è focalizzato su due aspetti: la promozione e la prevenzione.

Gli individui con un focus sulla promozione sono interessati a perseguire risultati positivi, ad esempio impegnandosi in comportamenti sani, mentre quelli con un focus sulla prevenzione cercheranno di prevenire conseguenze negative, ad esempio evitando comportamenti non salutari.

I risultati hanno mostrato che i partecipanti con una prospettiva più positiva avevano maggiore probabilità di avere buone abitudini alimentari, esattamente il contrario di coloro che erano più preoccupati di prevenire comportamenti non salutari.

Questo effetto era maggiore tra i consumatori ad alto reddito e più forte fra gli uomini che tra le donne. Quest'ultimo secondo gli studiosi è un risultato atteso, perché le ricerche precedenti hanno dimostrato che le donne hanno in generale livelli più elevati di coinvolgimento nutrizionale.

“Le decisioni dei consumatori in merito ai comportamenti alimentari e all'alimentazione possono portare a conseguenze come diabete e l'obesità che hanno implicazioni dirette sulle politiche di salute pubblica - spiega l'autore dello studio **Kishore Pillai** - l'obesità è prevenibile e il coinvolgimento dei consumatori nella nutrizione può aiutare a raggiungere questo obiettivo”.