

Come fare la dieta con i Nudge e avere una forma smagliante

magazine.darioflaccovio.it/2020/02/06/come-fare-la-dieta-nudge-avere-forma-smagliante/

February 6,
2020

Data: 06/02/2020 / Inserito da: [Laura Mondino](#) / Categorie: [Mondi e Culture](#), [Psicologia](#) /
Commenti: [0](#)



Come fare la dieta. È uno degli argomenti più dibattuti, anche sul web. La (in)seguiamo di continuo, spesso senza grandi risultati. Eppure non ci arrendiamo, come dimostrano i ciclici tentativi che mettiamo in atto per mitigare il nostro senso di colpa. Soprattutto dopo aver esagerato con le calorie ingerite, dopo i falsi buoni propositi di andare in palestra, le taglie dei vestiti che si fanno sempre più strette e l'impietoso giudizio dello specchio.

Insomma al cibo non si comanda. Non a caso, tutto sembra metterci i bastoni fra le ruote quando vogliamo... vorremmo ridurre di qualche centimetro il nostro giro vita. Andiamo al ristorante e nonostante il nostro convincimento a ordinare insalata e riso integrale, alla fine divoriamo più di quanto facciamo quando non siamo sotto regime dietetico.

A venirci in aiuto, per fortuna, anche questa volta ci sono i **Nudge**, le spinge gentili. La strategia che ci insegna come prendere decisioni funzionali al nostro benessere senza sforzo e con il minimo sforzo.

Lo sapevi che siamo influenzati sia dalla taglia degli altri commensali, sia da quella del cameriere, quando ci troviamo seduti allo stesso tavolo, menù alla mano? A seconda della corporatura del cameriere cambia il tipo e il numero di portate ordinate. Anche se può sembrare bizzarro, è provato scientificamente da uno studio congiunto condotto da ricercatori dell'università tedesca di Jena e di Ithaca (Stato di New York) e pubblicato sulla rivista scientifica *Environment & Behaviour*: al variare dell'indice di massa corporea (IMC) del cameriere, cambia anche il quantitativo di cibo mangiato e di liquidi bevuti a tavola. E, in particolare, più il valore dell'IMC (che si ottiene dividendo il proprio peso corporeo in chilogrammi per il quadrato della propria altezza in metri) è alto, più chi siede al tavolo tende a ordinare cibi ipercalorici e dolce, vino, liquori e caffè zuccherato a fine pasto.

Detto in altri termini: la rotondità del cameriere induce a esagerare in fatto di calorie, a non sentirci in colpa se mangiamo oltremisura e a non sentirci giudicati.

Il 18% dei clienti serviti da camerieri sovrappeso consuma più alcolici, mentre la scelta di ordinare il dessert è quattro volte più frequente, sempre se l'indice di massa corporea dell'insergente è superiore a 25 (il valore oltre il quale si parla di sovrappeso per l'uomo).

Altri studi hanno dimostrato come ci lasciamo condizionare dalle scelte dichiarate dei nostri commensali quando ordiniamo al ristorante. E tendiamo a omologarci, ordinando le stesse cose dei nostri amici. Ma a farci cambiare idea su cosa mangiare può contribuire anche la musica: il *New York Times* già nel 2012 dimostrò come i locali usavano l'artificio della musica alta per convincere i clienti a... bere di più.

Sapere queste cose non ci farà perdere peso, ma credetemi, la consapevolezza è il primo passo verso abitudini più salutari o più allineate ad obiettivi che talvolta si fanno ostici. Detto in altri termini, ci sono molti modi per scalare una vetta!

Come fare la dieta: i take away

A mettere a rischio il nostro giro vita è (anche) il cibo da asporto. Sempre più in voga e soprattutto comodo. Pensiamo a quante nuove società fanno servizio a domicilio...

Fino a qualche anno fa, ti sentivi fortunato se la pizzeria di fiducia ti portava a casa la *margherita*, nei giorni di pioggia battente.

Dati alla mano, ad usufruire maggiormente dei take away sono le persone socialmente svantaggiate, quelle meno istruite o con redditi più bassi. Questo può essere spiegato dal fatto che queste persone tendono ad avere meno tempo per cucinare, meno conoscenze su un'alimentazione sana e meno soldi per alimenti sani. I livelli di consumo di cibo da

asporto sono, differentemente da quanto si potrebbe pensare, maggiori nei gruppi svantaggiati e dove, fra i cibi più richiesti ci sono appunto quelli che raddoppiano le probabilità di obesità: le patatine fritte.

A condizionare la nostra **dieta** sono poi i cibi che più facilmente troviamo nell'ambiente in cui viviamo e lavoriamo. Per chi vive o lavora in aree dove le opzioni di cibo sano e fresco latitano, le scelte non salutari sono probabilmente l'opzione più semplice, se non l'unica.

A boicottare le nostre buone intenzioni è anche come il cibo ci viene servito. Il team di iNudgeYou, per esempio, ha condotto alcuni studi proprio in questo senso. A una conferenza, durante la pausa, gli ospiti potevano scegliere tra una mela intera e pezzetti di torta. Quando le mele sono presentate intere, soltanto il 32,9% delle persone le ha mangiate, invece quando sono state presentate tagliate, a sceglierle è stato l'85,3%.

Abbondare con il sale, se da un lato rende più saporite le pietanze, dall'altro ha ricadute pesanti sulla salute. In Inghilterra, alcune indagini hanno rivelato che venivano consumate ingenti quantità di sale nei locali di *fish and chips*: in un solo pasto era contenuto quasi la metà dell'apporto quotidiano consigliato. Per ridurre la quantità, sono state realizzate delle saliere con soli cinque fori (quelle tradizionali ne contengono diciassette): l'obiettivo era correggere il gesto automatico di ogni consumatore.

Prima di decidere quale fosse la quantità ideale di fori, gli architetti delle scelte (coloro che progettano i nudge) hanno esaminato campioni di fish and chips dei vari ristoranti della zona, per determinare come il design delle saliere potesse risolvere il problema. Con questo nuovo tipo di contenitori si poteva diminuire l'apporto del 60% senza sacrificare le esigenze del consumatore.

Un altro piccolo trucco è porre attenzione alla forma del bicchiere. I ricercatori dell'Università di Bristol ritengono che beviamo più velocemente da bicchieri dalla forma ricurva rispetto a quelli dritti. Nel corso di un esperimento, infatti, i soggetti impiegavano sette minuti a bere mezza pinta di birra contenuta in un bicchiere ricurvo, contro gli undici impiegati quando la stessa quantità era servita in bicchieri dritti.

Un'altra spintarella è non servire vino in cartone e prediligere le bottiglie. Perché le bottiglie, essendo in vetro, sono trasparenti e permettono di vedere la quantità consumata, e di fissare degli indicatori, cosa non possibile con i contenitori in cartone.

Ogni giorno prendiamo 200 decisioni sul cibo. Se sei stato assalito dallo sconforto, devo comunicarti che in media ogni giorno prendiamo duecento decisioni che hanno a che fare con il cibo, la maggioranza delle quali inconscie. Ecco perché gestirle tutte è impresa ardua, però possiamo guidarle.

Per esempio possiamo iniziare a usare piatti più piccoli, che contengono una porzione di cibo più piccola di quella usata di solito. Tanto non sentirai la fame. A dimostrarlo, un esperimento in cui i partecipanti, divisi in due gruppi, venivano invitati a consumare una zuppa.

Un gruppo mangiava da una scodella che impercettibilmente e a loro insaputa, continuava a riempirsi di minestra da un foro nascosto sul fondo. L'altro gruppo invece consumava il cibo da una tazza normale. Chi mangiava dalla tazza truccata ha consumato il 73% di zuppa in più senza saperlo. Ma soprattutto non si sentiva più sazio di chi aveva invece mangiato una dose normale di zuppa. Il calcolo calorico non era stato fatto dalla pancia ma dagli occhi.

Ci sono molti modi per vivere una dieta. L'importante è scegliere un modo semplice e che nel possibile ci faccia anche divertire, giocando con le diverse opzioni che i Nudge ci mettono a disposizione. Se vuoi saperne di più ho racchiuso tanti altri consigli nel libro **Nudge Revolution**. La strategia che permette di rendere semplici scelte complesse.

Se accetti la spinta, potresti accorgerti che tante scelte possono essere davvero molto facili... anche seguire una dieta.