

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CUCINARE A CASA PER MANGIARE PIÙ SANO

Già si sapeva che la cucina casalinga è legata a un'alimentazione più sana. Uno studio ha ora esaminato il rapporto tra il mangiare a casa, il costo della spesa e la qualità nutrizionale dei pasti. Lo studio si è svolto a Seattle, negli Stati Uniti. Per la ricerca sono stati intervistati oltre 400 individui adulti tra il 2011 e il 2013. Sono state chieste quali fossero le abitudini riguardo al cibo, le spese per l'alimentazione e la frequenza dei pasti fuori casa.

È emerso che tendevano a mangiare a casa soprattutto le persone sposate, disoccupate, con nuclei familiari grandi, con bambini sotto i 12 anni di età. Il livello di istruzione e di reddito non aveva influenza. La tendenza al consumo dei pasti a casa era accompagnata a un'alimentazione più sana. Chi consumava spesso i pasti a casa spendeva 273 dollari al mese per l'alimentazione, contro i 330 di chi cucinava raramente. Inoltre, spendeva meno per i pasti fuori casa. Sembra quindi che il cucinare a casa sia un modo per migliorare l'alimentazione delle persone senza costi supplementari.

Fonte: Tiwari, Arpita, et al. "Cooking at Home: A Strategy to Comply With US Dietary Guidelines at No Extra Cost." American Journal of Preventive Medicine (2017)