

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## ETICHETTE, ZUCCHERO E APPETITO

Secondo uno studio, le persone mangiano più snack dopo aver consumato uno shake con l'etichetta "salutistica" e meno dopo aver consumato uno shake indicato come "indulgente". Nel test lo snack era composto da patatine. Lo scopo della ricerca era verificare se il consumo di uno shake, o frullato, con un alto contenuto di zucchero portava a consumare più snack.

In una prima fase del test le persone bevevano il frullato, svolgevano un compito e poi guardavano un video mangiando patatine. Il gruppo di persone che bevevano il frullato con un alto contenuto di zucchero consumava più patatine del gruppo con il frullato a basso contenuto di zucchero. Nei due casi le bevande avevano contenuto simile di calorie e proteine, e lo stesso gusto.

In una seconda fase i ricercatori offrivano due tipi di frullato, uno con l'etichetta di prodotto sano e l'altro di prodotto "indulgente". Le persone che consumavano il frullato "indulgente" consumavano meno patatine delle altre. In assoluto le persone che consumavano il frullato con un alto contenuto di zucchero ed etichetta "salutistica" mangiavano più snack di tutti.

Fonte: Mandel, N., & Brannon, D. (2017). Sugar, perceived healthfulness, and satiety: When does a sugary preload lead people to eat more?. *Appetite*, 114, 338-349.