

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

QUANTO COSTA MANGIARE SANO?

Più alto è il livello di istruzione e migliori sono le scelte alimentari, ma anche il reddito gioca un ruolo fondamentale.

Secondo i ricercatori della University of Washington infatti, le persone con un livello di educazione superiore tendono in genere a scegliere alimenti più salutari, con basso contenuto calorico e alto potere nutrizionale, che richiedono però un spesa più elevata.

In uno studio recentemente pubblicato sul Journal of the American Dietetic Association Pablo Monsivais e Adam Drewnowsky hanno valutato le abitudini alimentari di 164 adulti di Seattle, nello Stato di Washington, e ne hanno calcolato i costi.

Gli uomini spendono in media più delle donne (6,72 dollari rispetto a 6,21 dollari al giorno) poiché consumano maggiori quantità di cibo, ma ricalcolando la spesa in funzione dell'apporto energetico si scopre che ogni 2000 kilocalorie di cibo acquistato le donne spendono quasi 1 dollaro in più degli uomini (8,12 dollari rispetto a 7,43).

Mangiare bene quindi costa, secondo questo studio, ma un'alimentazione corretta e salutare è importante indipendente dallo stato socio-economico. Regimi alimentari a basso contenuto calorico e alto potere nutrizionale sono infatti associati a minori tassi di obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro; in genere inoltre una dieta di alta qualità è indispensabile per perdere peso, prevenire molti tumori e mantenersi in buona salute.

“Questi risultati hanno importanti risvolti per gli studi epidemiologici su dieta e malattie croniche” affermano gli autori “e dimostrano che lo stato nutrizionale di una persona è strettamente legato al suo stato socio-economico”.

Fonte:

Monsivais P, Drewnowski A. Lower-energy-density diets are associated with higher monetary costs per kilocalorie and are consumed by women of higher socioeconomic status. J Am Diet Assoc. 2009 May;109(5):814-22.

□