

# ALIMENTAZIONE PIU' EQUILIBRATA? RIDISEGNA LA MENSA!



## PROBLEMA

Le giuste abitudini alimentari non sono solo un modo per stare in forma ma anche e soprattutto un modo per stare in salute. Un'alimentazione sana può aiutare a ridurre il rischio e l'incidenza di molte malattie e migliora il benessere generale della persona<sup>1</sup>.

Gli studi sugli effetti benefici della Dieta Mediterranea, caratterizzata da un apporto di pochi grassi e pochi zuccheri, si sono quadruplicati negli ultimi anni, tanto che è stata inserita dall'UNESCO nella lista dei patrimoni immateriali dell'umanità.

Cosa ci ostacola nella scelta dei cibi che sappiamo ci farebbero bene? Le scelte alimentari delle persone, soprattutto nella quotidiana frequentazione delle mense, sono fortemente influenzate da ciò che viene loro proposto e dal modo in cui viene proposto. Questo impatta negativamente sulla salute di tutti coloro che frequentano abitualmente le mense a pranzo.

## BEHAVIORAL INSIGHT

Durante il percorso semi-obbligato della mensa, sono attivati diversi effetti psicologici che ci aiutano a spiegare le scelte alimentari delle persone. Si va dall'**effetto ordine** con cui sono presentati gli alimenti, alla **salienza** con cui alcuni sono messi in evidenza. Cibi differenti richiedono diversi **costi della risposta**, determinati dalla **raggiungibilità** del cibo e dall'**altezza** dello scaffale su cui è posto. Si attivano **euristica della disponibilità** ed **effetti di framing** man mano che il vassoio si popola di cibo: le scelte già effettuate influiscono su quelle successive.

## AZIONE

Per promuovere nelle mense scelte alimentari più sane, abbiamo dato avvio ad un progetto in collaborazione con l'Ospedale Niguarda di Milano (due blocchi mensa da 800 coperti/giorno cadauno) e il gruppo BASE dell'Università di Milano Bicocca (complessivi 6 blocchi mensa nel campus). Sono stati ridisegnati i percorsi delle mense, intervenendo su molteplici dettagli, tra cui:

- **l'ordine di presentazione** dei prodotti: i cibi sani sono stati messi per primi, per aumentare la frequenza con cui vengono scelti;
- **la salienza (visibilità) dei cibi sani**, messi in evidenza attraverso un miglioramento nel posizionamento (altezza, disposizione) e nella segnalazione (bollini "like"), che hanno l'obiettivo di catturare l'attenzione dei clienti;
- la **quantità degli alimenti sani** è stata aumentata per renderli maggiormente disponibili.

Abbiamo monitorato con precisione gli effetti delle modifiche, videoregistrando il contenuto di tutti i vassoi e, dunque, le scelte alimentari delle persone - sia prima, sia durante e sia dopo i nostri interventi.

Gli interventi, durati in totale tre settimane ciascuno, hanno mostrato risultati molto positivi: si sono registrati addirittura **incrementi a due cifre** nella scelta di alimenti come **pane integrale, frutta e verdura**, identificati come sani e oggetto dell'intervento.

SB

*Il **Saliency bias** descrive la tendenza degli esseri umani a focalizzarsi sugli stimoli che catturano l'attenzione e ad ignorare quelli che non sono degni di nota. Gli elementi del contesto maggiormente disponibili e visibili orientano le nostre scelte. Lavorando su aspetti percettivi o affettivi, è possibile migliorare i processi decisionali delle persone.*

*Intervento realizzato in collaborazione con:*



<sup>1</sup>Romero Pérez, A. e Rivas Velasco, A. (2014). Adherence to Mediterranean diet and bone health. *Nutr. Hosp.*, 29(5), 989-996