

LESS SUGAR BY DEFAULT



PROBLEMA

Il consumo di zucchero raffinato è considerato uno dei più grandi nemici per la salute degli individui. Gli effetti negativi dell'uso eccessivo di zucchero non si limitano all'assunzione di calorie e all'aumento di peso, ma l'abuso di questo alimento è correlato con l'incidenza di patologie croniche, come diabete, cancro, sindromi metaboliche, malattie cardiache e disturbi infiammatori¹.

È un'abitudine dannosa per l'organismo a più livelli, tanto che gli effetti dello zucchero sul corpo sono stati accomunati a quelli dell'alcool¹.

Dal 2004, seguendo una direttiva europea, gli italiani al bar zuccherano il caffè usando le bustine. Il **dosaggio è approssimativo**: le persone tendono ad usare "la bustina" o la "mezza bustina" come unità di misura, senza avere modo né tempo per calcolare i grammi esatti di zucchero ingerito. Anche **la percezione dello zucchero avanzato è scarsa**: lo zucchero lasciato nelle bustine crea uno spreco pari a 46,3 milioni di chili all'anno (Federazione Italiana Pubblici Esercizi, 2017).

Come fare, quindi, per spingere le persone a consumare (e sprecare) meno zucchero?

BEHAVIORAL INSIGHT

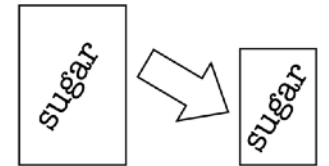
I concetti, propri dell'economia comportamentale, di bias ed euristiche possono aiutarci a spiegare il comportamento di assunzione dello zucchero al bar. Infatti, utilizzare la bustina per zuccherare il caffè implica l'attivazione dell'euristica dell'**ancoraggio**, cioè la tendenza degli esseri umani a prendere decisioni prendendo come punto di riferimento informazioni immediatamente disponibili, che fungono da metro di paragone.

Nel nostro caso, la quantità di zucchero versata viene comparata con la quantità disponibile più prossima e saliente, la bustina intera: la bustina è l'"ancora", il termine di paragone che favorisce una decisione poco consapevole e comporta un **giudizio impreciso**.

Le persone hanno costruito **abitudini** di comportamento legate alla bustina e tendono a riferirsi costantemente ad essa. Non lasciamoci scoraggiare: gli errori sistematici, in quanto tali, possono essere previsti e sfruttati a nostro favore. Se, nel momento in cui versiamo lo zucchero, tendiamo a chiederci "quanto zucchero sto usando rispetto all'intera bustina?", allora è necessario trasformare questa propensione in un'opportunità di azione.

AZIONE

Assieme al nostro laboratorio di ricerca Nudge Italia, abbiamo sviluppato e sperimentato un intervento che agisce sulla **dimensione della bustina**, cambiando l'opzione di default. Senza informare i consumatori, le bustine offerte al bar vengono sostituite con **bustine leggermente più piccole**, che contengono minor quantità di zucchero.



Le persone sono libere di versare nel caffè la quantità di zucchero che desiderano, ma nel giudicare tale quantità tendono, per abitudine, a riferirsi alla bustina intera.

L'intervento sperimentale ha mostrato risultati positivi: la **quantità media di zucchero** consumato a persona è passata **da 7.5 grammi a 4 grammi in una sola settimana**. È stata consumata e sprecata, quindi, una minor quantità di zucchero, con evidenti benefici per la salute e l'ambiente.

OD

L'Opzione di Default facilita la scelta di un'opzione rispetto ad altre. Le persone restano libere di scegliere, ma sono poste nelle condizioni di comportarsi più facilmente come vorrebbero o dovrebbero fare, per un maggior benessere individuale e collettivo.

Intervento realizzato in collaborazione con:

Nudge 

**aBETTER
PLACE**
BEHAVIORAL TRANSFORMATION

¹Lustig, R., Schmidt, L. & Brindis, C. (2012). The toxic truth about sugar. *Nature* **482**, 27–29

www.abetterplace.it
info@abetterplace.it