
Annunci salutistici

Autore: Daniele Roccato

Fonte: Città Nuova

"Healthy claims": buona informazione o specchietti per allodole?

«Arricchito con omega 3», «alimento a basso contenuto calorico», «riduce il colesterolo»... Quanti e quanti “annunci salutistici”, i cosiddetti *healthy claims*, ascoltiamo durante gli spot pubblicitari? Non è forse cresciuta ultimamente la nostra attenzione a questi messaggi pensando di poter preservare la linea mangiando qualsiasi cosa? Sì, fidarsi e abbandonarsi agli spot salutistici è proprio una grande tentazione!

Ma una sana alimentazione può essere impostata a partire da spot nutrizionali? Di recente, a seguito della denuncia all’antitrust da parte di un gruppo di consumatori, una grossa azienda alimentare è stata multata per aver pubblicato uno spot che promuoveva un prodotto alimentare in grado di ridurre il colesterolo. Come? Grazie ad un alto contenuto in betaglucani (una fibra vegetale). Queste fibre agiscono mantenendo costante la quantità di colesterolo nel sangue. Quindi niente di miracoloso. Tra l’altro oltre il trucco anche l’inganno: il contenuto in betaglucani era così esiguo dall’essere lontano dal produrre qualsiasi effetto benefico.

Questo è solo un esempio. Non è il caso, però, di farne un’ossessione e nemmeno di gridare all’emergenza “frode massmediologica” o “frode alimentare”. Ovviamente il rischio esiste. La soluzione? Semplice: mangiare sano, fare attenzione alle pubblicità e non credere cecamente alle magie che esse promettono.

C’è un concetto chiave: la nostra salute è strettamente collegata all’alimentazione. Per mantenere una buona salute, in genere basta mangiare in modo sano ed equilibrato, ponendo alla base della nostra alimentazione frutta e verdura, facendo attenzione a non esagerare nel consumo di prodotti ad alta concentrazione calorica, e inserendo nei nostri programmi un po’ d’attività fisica.

Se la tentazione ci assale, se attorno a noi sentiamo delle pubblicità di prodotti dalle doti “miracolistiche”, basta prima documentarsi; magari chiedendo a qualcuno che è più esperto di noi, come il nostro medico o il farmacista. E così decidere. I vantaggi sono grandissimi: salute e trasparenza. Così ha fatto il gruppetto di consumatori che ha denunciato il prodotto anticolesterolico, seguendo tre semplici regole: porsi il dubbio, informarsi e agire. Portando così grande beneficio a sé stessi e alla collettività.