Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Le porzioni grandi fanno sì che mangiamo di più?

Lun 13/11/2017 - 09:52

Più una porzione è grande, più noi ne mangiamo: un effetto che pare plausibile e che due anni fa è stato anche dimostrato scientificamente. Le ricerche, infatti, evidenziano come porzioni, confezioni alimentari e anche piatti più grandi, per esempio ad un buffet, portino le persone a mangiare di più – anche quando in realtà non hanno più fame. In confronto al consumo di porzioni normali, ciò comporta un'assunzione calorica maggiore, per una differenza mediamente pari a 250 chilocalorie.

Benché non esistano ancora studi che lo dimostrino, pare evidente che porzioni più piccole possano effettivamente contribuire a evitare l'obesità.

L' "effetto porzioni" si può evitare a casa cucinando quanto necessario e servendo porzioni più piccole (per prenderne eventualmente ancora in un secondo momento), in supermercato evitando di comprare confezioni famiglia o formato XXL, e al ristorante ordinando porzioni ridotte (se disponibili). Ancora più importante, tuttavia, è imparare a conoscere le esigenze del proprio corpo e non continuare a mangiare quando si è già sazi; magari al ristorante è prevista la possibilità di farsi mettere via ciò che è avanzato. Infine, può essere d'aiuto anche un trucchetto psicologico: su un piatto più piccolo la porzione sembra in proporzione più grande di quello che effettivamente è.