Els que llegeixen les etiquetes nutricionals.

Opinió | 16-09-2012 | 18:08

Els resultats indiquen que l?índex de massa corporal de les consumidores que llegeixen les etiquetes és 1,49 punts inferior al de les que mai consideren aquesta informació a l?hora de fer la compra. Això suposa una reducció de 3,91 kg per a una dona nord-americana tipus de 1,62 cm d?alçada i 74 kg de pes. És una de les conclusions d'un estudi sobre la relació entre la lectura de l?etiquetatge nutricional i l?obesitat en el qual la Universitat de Santiago de Compostel·la ha participat, juntament amb les universitats de Tennessee, Arkansas (EUA) i l'Institut d'Investigació de Economia Agrícola de Noruega.

Les dades es van prendre de l'enquesta anual National Health Interview Survey (NHIS), recollida pels Centre Americà per al Control i Prevenció de les Malalties (CDC) (US Centers for Disease Control and Prevention en anglès). Es van recollir 25.640 observacions amb indicadors de salut, hàbits de consum i de compra, entre els quals hi havia diverses preguntes sobre la lectura de la informació nutricional en els supermercats, i la freqüència de lectura.

"Primer analitzem quin és el perfil de les persones que llegeixen l?etiquetatge nutricional en el moment de la compra d?aliments i, posteriorment, la seva relació amb el pes dels individus", explicava María Loureiro, autora principal de l?estudi que publica la revista Agricultural Economics.

"L?obesitat és un dels problemes de salut més importants en l?actualitat en els EUA", destaca la investigadora. "El nombre d?adults amb sobrepès o obesitat ha augment al llarg dels anys. En 2009-2010, més d'un terç (gairebé el 37%) de la població adulta en aquest país era obesa i en nens i adolescents aquest percentatge arribava a un 17%.

L?equip va trobar diferències molt significatives entre els consumidors que llegeixen les etiquetes i els que no ho fan. D?una banda, l?estudi recull que la població fumadora examina molt menys aquesta informació. Segons la investigadora, "el seu estil de vida conté certs hàbits poc saludables i, com a conseqüència, els nostres resultats indiquen que pot ser que no es preocupin tant del contingut nutricional del que mengen".

A més, la població que viu a la ciutat -el 49% de la mostra-, és la que més té en compte l?etiquetatge nutricional, així com les persones que tenen estudis d?ensenyament mitjà -40% dels

enquestats- i els que tenen educació universitària -17% la mostra total-.

"L?impacta associat, en general, és més gran en les dones que en els homes", afegeix. En mitjana, les dones que llegeixen la informació nutricional tenen un índex de massa corporal 1,48 punts menys, mentre que aquesta diferència és només de 0,12 punts en homes.

La investigació també recull diferències ètniques significatives. En aquest sentit, són les consumidores blanques les que més redueixen el seu índex de massa corporal (entorn a 1,76 punts).

"Sabem que aquesta informació pot ser utilitzada com un mecanisme de prevenció cap a la obesitat. Hem observat que llegeixen més les etiquetes nutricionals les persones que viuen en un àmbit urbà, amb educació mitjana o alta, com es podria esperar i, per tant, es podrien dissenyar campanyes o polítiques públiques que promoguin l?ús de l?etiquetatge nutricional també en menús de restaurants i altres establiments públics, perquè es beneficiï la població que menja habitualment fora de casa ", conclou Loureiro.
L?estudi ha estat facilitant per SINC