

I Social Media influenzano le nostre abitudini alimentari

I vostri contatti/amici dei social media pubblicano foto di frullati, insalate o patatine fritte e gelati? La risposta potrebbe influenzare le vostre scelte alimentari.

I ricercatori della *School of Life and Health Science della Aston University* hanno condotto uno studio che collega le abitudini alimentari e i social media.

I ricercatori hanno intervistato 369 studenti universitari, chiedendo loro di stimare quanta frutta e verdura e quanti snack ad alta densità energetica e bevande zuccherate consumassero ogni giorno i loro amici sui social. I risultati sono poi stati incrociati con le abitudini alimentari degli intervistati, per individuare una possibile relazione.

I partecipanti allo studio hanno riferito di aver mangiato una quinta porzione extra di frutta e verdura per ogni porzione che pensavano avessero mangiato i loro contatti-amici dei social media. Lo stesso valeva per le cattive abitudini alimentari: gli studenti universitari hanno riferito di aver mangiato più cibo spazzatura se influenzati dagli stessi amici dei social.

Lily Hawkins, una delle autrici della ricerca, ha spiegato: *“Lo studio suggerisce che potremmo essere influenzati dai nostri contatti social più di quanto siamo consapevoli nelle nostre decisioni su cosa mangiare. Se crediamo che i nostri amici consumano molta frutta e verdura, siamo più predisposti a farlo anche noi. Viceversa, se pensiamo che si concedono spesso snack e bevande zuccherate, ci sentiamo autorizzati a esagerare con alimenti poco sani”*.

Questo è il primo studio a suggerire che i social media influenzano le nostre abitudini alimentari, e tale studio

potrebbe supportare l'utilizzo mirato dei social media per incoraggiare una sana alimentazione per tutti.

La fase successiva dello studio sarà quella di studiare le abitudini di un gruppo di partecipanti per vedere se i social media hanno effetti a lungo termine sul peso.

A questo link lo studio completo:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666319310359?via%3Dihub>