

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
CORSO DI LAUREA IN SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE

Tesi di Laurea

Teoria dei Nudge e scelte alimentari:
Una spinta gentile a favore di un futuro più salutare

Nudge theory and food choices:
nudging to promote a healthier future

Relatore

Prof.ssa Roberta Sellaro

Laureanda:

Asia Zuffi

Matricola 1220560

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

INDICE

INTRODUZIONE	2
RINGRAZIAMENTI	4
CAPITOLO 1	5
Scelte alimentari, dieta e salute	5
CAPITOLO 2	11
Ambiente, sostenibilità e salute	11
CAPITOLO 3	18
Teoria dei Nudge e scelte alimentari	18
CONCLUSIONI	26
BIBLIOGRAFIA	27

INTRODUZIONE

Alla base di questo studio vi è l'analisi del rapporto tra scelte alimentari e salute.

Già nel 400 a.c. il padre della medicina moderna, Ippocrate, con la famosa citazione 'Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo' sottolineò il ruolo fondamentale che giocano le scelte alimentari sulla salute dell'uomo.

L'obesità, secondo la World Health Organization, è definita come una vera e propria epidemia a livello globale.

Sono sempre di più le evidenze scientifiche secondo cui le scelte alimentari hanno un ruolo centrale nel prevenire l'insorgenza di malattie, nel favorire una vita più longeva e nel contribuire alla sostenibilità ambientale, fondamentale per la salvaguardia del nostro pianeta.

Analizzando lo studio della FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) in collaborazione con il centro comune di ricerca della Commissione Europea, si evince che il settore alimentare contribuisca per oltre un terzo alle emissioni globali di gas ad effetto serra.

Per questi motivi negli anni sono state messe in atto una serie di misure cautelari, tra cui l'utilizzo di tecniche psicologiche quali il nudging e i Bias Cognitivi con lo scopo di promuovere un migliore stile di vita e incentivare le persone ad adottare scelte alimentari più salutari e sostenibili.

La teoria del Nudge presenta una collezione di metodi, denominati 'nudges', funzionali a guidare scelte di vita di più sane a un basso costo e con un'ampia applicazione.

Delineato il setting in cui la società odierna integra alimentazione, ambiente e salute, il focus della mia analisi si sposta sulla teoria del Nudge e come quest'ultima possa aiutare a promuovere un futuro più salutare.

La tesi è articolata in 3 capitoli:

- Il primo capitolo è dedicato al rapporto tra scelte alimentari e salute. Partendo dal concetto di nutrizione, alimentazione e dieta, se ne analizzano i rispettivi ambiti di applicazione, le peculiarità e la diffusione nel mondo. Successivamente si analizzano i problemi di salute connessi a scelte alimentari scorrette, toccando temi quali denutrizione, malnutrizione e spreco, per concludere con un'indagine riguardante il concetto di dieta sostenibile, per mettere in evidenza il legame diretto tra alimentazione e impatto ambientale;
- Il secondo capitolo è dedicato al rapporto tra scelte alimentari e ambiente. Partendo dal concetto di sostenibilità, si analizza l'impatto ambientale legato alla produzione di cibo, sempre più determinante sui cambiamenti climatici e la diminuzione di risorse naturali. Inoltre vengono analizzate le modalità in cui il sistema agroalimentare influisce sull'ambiente (deforestazione, sfruttamento delle risorse naturali, cambiamenti climatici).
- Il terzo capitolo è dedicato alla Teoria del Nudge. Partendo dal concetto di Nudge e di Bias Cognitivi, vengono analizzate le varie tecniche, con particolare attenzione a quelle riguardanti l'ambito delle scelte alimentari.

RINGRAZIAMENTI

*Ai miei fratelli Gian Matteo e Valentina,
da sempre motivo di orgoglio e di amore.
Questo obiettivo lo dedico a voi,
Sperando di poter essere sempre una guida, una sorella e un'amica.*

*Ai miei genitori Vanessa e Jacopo, per avermi sostenuta
e aver creduto in me, sempre.
Spero un giorno di rendervi orgogliosi.*

*Ai miei nonni Isabella, Gianni, Rita e Alberto,
mie guide e capisaldi, mi hanno insegnato cosa sia
l'amore, la disciplina e il coraggio.*

*Ai miei amici, per ogni sorriso regalato
nei momenti più bui.*

*A me, per aver trovato la mia strada e averla perseguita
contro ogni ostacolo.*

CAPITOLO 1

Scelte alimentari, dieta e salute

Come introdotto, Ippocrate formulò il concetto di cibo come medicina per il corpo oltre 2000 anni fa, ma questa è solo una delle numerose testimonianze del ruolo fondamentale che l'alimentazione da sempre gioca nella vita delle persone (Caputo, et al., 2019).

Nel Medioevo, la prestigiosa Scuola Medica Salernitana, fondatrice dell' Ars Medica, testo fondamentale per lungo tempo dell'insegnamento medico universitario, sottolineò l'importanza preventiva della dieta, adottando regole quantitative e qualitative e soffermandosi sulla distribuzione dei pasti (Caputo, et al., 2001).

In quei tempi lontani, quando l'Ars Medica era esercitata in maniera empirica, una delle convinzioni più fortemente condivise riguardava la necessità di una dieta sana per conservare lo stato di salute.

Tale evidenza era sostenuta da altre culture mediche mai venute in contatto tra loro: un esempio, nel I King (Wilhelm, 1995), testo classico dell'antica medicina cinese, si legge: "... nei tempi antichi c'era temperanza nel bere e nel mangiare ...".

Tra il 1991 e il 1992 gli epidemiologi della McMaster University of Hamilton (Ontario, Canada), pubblicarono un insieme di studi in cui per la prima volta venne definito lo statuto della medicina basata sulle prove di efficacia (EBM, Evidence-Based Medicine).

L'EBM, secondo la definizione degli autori (Sackett, et al., 2000) è "l'integrazione delle migliori prove di efficacia clinica con l'esperienza e l'abilità del medico ed i valori del Paziente".

Questo movimento culturale, venuto molto dopo Ippocrate, sosteneva la necessità di seguire una sana alimentazione, per mantenere o riacquistare lo stato di salute.

Come si può evincere da queste numerose testimonianze, il tema dell'alimentazione e della salute gioca un ruolo centrale nella vita delle persone da molti secoli.

È interessante notare che l'origine classica della parola "dieta" (dal greco "diaita" = modo di vivere, dal latino "dies" = giorno) indica uno stile di vita diligente, fondamento dell'equilibrio psico-fisico (Caputo, et al., 2001).

L'alimentazione gioca un ruolo centrale anche in ambito biochimico e molecolare: difatti noi siamo costituiti da molecole e cellule, le quali si formano e trovano sostegno negli alimenti che quotidianamente mangiamo (Barile, et al., 2022).

Nutrizione adeguata e salute sono considerate diritti umani fondamentali dal momento che lo stato di benessere delle popolazioni è fortemente influenzato dalla qualità e dalla quantità dell'alimentazione.

Lo sviluppo ed il benessere fisico e mentale umano sono legati alla composizione e quantità degli alimenti che vengono assunti, mentre un'alimentazione squilibrata o scorretta può generare condizioni di disordine o patologie talora letali.

In breve, le funzioni dell'alimentazione a livello fisiologico sono le seguenti:

- Funzione plastica: Il cibo fornisce all'organismo le basi per riparare, modellare e formare le cellule, permettendo così la crescita e il sostenimento dei tessuti.
- Funzione energetica: Il cibo costituisce la maggior fonte di energia per le reazioni che si svolgono all'interno dell'organismo, per esempio per il mantenimento della temperatura corporea, la respirazione e il battito del cuore.
- Funzione protettiva e bioregolatrice: Il cibo contiene sostanze fondamentali per la regolazione dei processi e delle attività dell'organismo.

Altro grande problema della società odierna è il consumo di alimenti ad alto contenuto di lipidi e zuccheri nei fast-food, ristoranti in cui si favorisce un'alimentazione veloce ma poco sana, come conseguenza dei ritmi sempre più competitivi che la società impone ai lavoratori.

Le conseguenze salutari di queste scelte non sono trascurabili, come si evince da uno studio pubblicato sulla rivista "Cell" sull'uso dei fast-food, il quale dimostra che il consumo di cibo non salutare, a lungo termine, contribuisce a rendere le difese del corpo più aggressive; Questi cambiamenti possono contribuire allo sviluppo di arteriosclerosi e diabete (Christ, et al., 2018).

I ricercatori hanno utilizzato come cavie dei topi, sottoponendoli a una dieta ricca di zuccheri e povera di fibre, molto simile al contenuto degli alimenti appartati alla categoria dei 'junk food': gli animali hanno sviluppato una forte risposta infiammatoria in tutto il corpo, molto simile a un'infezione da batteri; Quando i ricercatori hanno sottoposto i roditori alla loro tipica dieta a base di cereali per altre quattro settimane, l'infiammazione acuta è scomparsa. Ciò che non è scomparso è stata la riprogrammazione genetica delle cellule immunitarie e dei loro precursori: anche dopo queste quattro settimane, molti dei geni che erano stati attivati durante la fase di fast-food erano ancora attivi.

Le risposte infiammatorie possono poi accelerare lo sviluppo di malattie vascolari o diabete di tipo 2.

Per evitare l'insorgere di malnutrizione, sia per difetto, denutrizione, che per eccesso, sovralimentazione, sono stati studiati e divulgati modelli di nutrizione che cercano di uniformare i livelli di assunzione di calorie, di nutrienti e di micronutrienti, definiti standard nutrizionali.

Questi modelli sono oggi disponibili per varie fasce di età e di condizione fisica: citando alcuni dei più condivisi modelli di riferimento possiamo trovare la dieta mediterranea,

diventata ormai patrimonio culturale dell'umanità e la dieta vegetariana, fruibile da persone con richieste alimentari specifiche, a dimostrazione di come anche l'alimentazione possa adattarsi alle varie richieste nutrizionali.

Per dieta mediterranea si intende 'un insieme di abitudini e tradizioni tipiche dell'area mediterranea', difatti non si parla solamente di regime alimentare bensì di un vero e proprio stile di vita (Rodriguez, 2022).

Questa dieta nacque in seguito a uno studio noto come Seven Country Study del 1957 (Keys, et al.,1986).

In questo studio epidemiologico, il quale coinvolse circa 12000 persone di sette Paesi differenti, si analizzò l'incidenza di malattie tumorali e cardiovascolari e venne dimostrato che le popolazioni che si affacciano sul mar Mediterraneo (Italia e Grecia), avevano un'incidenza minore di queste malattie; Questi risultati portarono gli studiosi ad analizzare le abitudini alimentari delle popolazioni del bacino del mediterraneo in quanto migliori per vivere più a lungo e in salute.

Questo modello alimentare prevede un basso consumo di acidi grassi saturi e abbondanza di carboidrati, fibre e grassi insaturi.

La Dieta Mediterranea viene rappresentata da un modello a forma piramidale, alla cui base troviamo gli alimenti necessari nella quotidianità di ogni singolo individuo, salendo verso il vertice invece troviamo gli alimenti che dovrebbero essere consumati con moderazione.

La prima versione della piramide Mediterranea è stata proposta nel 1992 dal Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, apportando poi negli anni revisioni e modifiche.

(Figura 1).

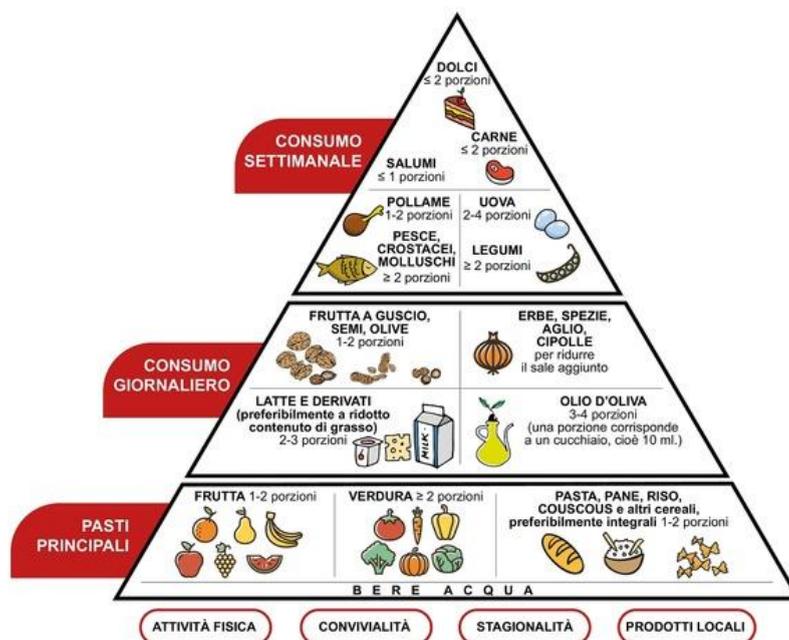


Fig.1

Questo modello piramidale prevede alla base un consumo giornaliero cospicuo di verdura, frutta e cereali (preferibilmente integrali).

Salendo, troviamo olio, erbe aromatiche, frutta a guscio, latte e i suoi derivati.

Al vertice della piramide troviamo gli alimenti come pesce, carne rossa, dolci, uova e legumi (Rodriguez, 2022).

Addentrando nel tema dell'alimentazione in funzione della salute, possiamo osservare come negli ultimi anni questo binomio abbia considerevolmente stimolato l'interesse di scienziati e politici, diventando una delle priorità a livello globale.

Negli ultimi 30 anni, la ricerca sul cibo e sulla nutrizione si è sviluppata in modo significativo e si è concentrata sempre più sulla loro importanza per la salute. I nutrizionisti sono diventati sempre più esperti della cosiddetta dieta ottimale, una dieta che non solo fornisca nutrienti sufficienti per sostenere la crescita e la riproduzione, ma che promuova anche salute e longevità.

Ciononostante, la nostra dieta continua a privilegiare gli alimenti trasformati, ricchi di calorie ma poveri di sostanze nutritive (Faggiano, et al., 2015).

Un dei primi eventi globali focalizzati su questo tema è stato l'EXPO di Milano del 2015: nel suo sito ufficiale l'evento venne presentato in modo molto esplicito “una vetrina mondiale in cui i Paesi mostrano il meglio delle proprie tecnologie per dare una risposta concreta a un'esigenza vitale: riuscire a garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, nel rispetto del Pianeta e dei suoi equilibri” (Di Vita, 2010).

Il Progetto Global Burden of Diseases stima che nel 2013 i rischi legati all'alimentazione hanno determinato 11,3 milioni di decessi e a 241,4 milioni di DALY (disability adjusted life years) in tutto il mondo, il che ne fa il primo fattore di rischio.

Le grandi sfide legate all'alimentazione sono combattere la malnutrizione, lo spreco e la denutrizione, promuovendo un equo accesso alle risorse ma anche un'educazione per sensibilizzare le persone alle conseguenze irreversibile a cui si può andare in contro assumendo alimenti inadatti al nostro corpo, il cosiddetto 'Junk food'.

Passiamo ora ad analizzare il rapporto tra scelte alimentari, salute e ambiente, osservando come queste tre grandi macrocategorie non solo si intersecano, ma sono sovrapponibili sotto molti punti di vista.

CAPITOLO 2

Ambiente, sostenibilità e salute

Nell'epoca moderna uno dei grandi argomenti di discussione è l'ambiente e l'inquinamento: cosa possiamo fare a riguardo? Quali sono le cause? Come l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale in questo ambito?

L'inquinamento ambientale è un problema che al giorno d'oggi coinvolge l'intero pianeta (Baldi, et al., 2000).

Esso può essere definito come l'introduzione nell'ambiente di sostanze capaci di causare un rischio per la salute umana e degli ecosistemi.

L'inquinamento si espande fino nei luoghi più remoti della terra poiché utilizza vari mezzi per espandersi, quali aria e acqua, presenti su tutto il pianeta.

Le principali sostanze inquinanti sono ossidi di azoto (NO_x), particolato (PM₁₀), l'ozono (O₃), benzene (C₆H₆, prodotto dai gas di scarico delle autovetture), il fumo del tabacco (ETS) e gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA).

Possiamo anche definire diverse tipologie di inquinamento ambientale:

-Inquinamento idrico: le principali fonti che inquinano le acque dolci e salate sono dovute ad attività umane quali discariche urbane e fognature che riversano direttamente in acqua i liquami, materiali di scarico di industrie, pesticidi e sostanze chimiche, plastica e spazzatura gettata abusivamente e petrolio.

-Inquinamento atmosferico: le principali fonti di inquinamento atmosferico sono le attività industriali, come le industrie alimentari le quali rappresentano da sole il 20% delle emissioni totali di gas inquinanti, gli impianti di produzione di energia, gli agenti chimici e le emissioni di CO₂ e il traffico; Si tratta di uno dei problemi ambientali più importanti.

-Inquinamento del suolo: le principali fonti che inquinano il terreno sono prodotti chimici, agenti patogeni, materiali tossici e radioattivi. Questi agenti inquinanti hanno un forte impatto anche su animali e esseri umani. Questi danni possono essere irrimediabili, con conseguenti desertificazioni di zone fertili e perdita di interi habitat naturali.

-Inquinamento acustico: le principali fonti che favoriscono l'inquinamento acustico sono gli aeroporti, il traffico, gli impianti di produzione e i cantieri per i lavori stradali; questa tipologia di inquinamento non solo è dannosa per le orecchie, provocando danni permanenti al timpano e alle varie cellule presenti nel nostro orecchio, ma peggiora drasticamente la qualità della nostra vita, aumentando il livello di stress generale.

-Inquinamento radioattivo: le radiazioni nucleari danneggiano il DNA cellulare provocando gravi malattie, portando in casi estremi anche alla morte precoce.

-Inquinamento termico: questa tipologia di inquinamento è legato al riscaldamento globale derivato dalle attività umane, tra le fonti principali troviamo il riscaldamento delle abitazioni e delle industrie, la deforestazione e l'inaridimento del suolo. Questa tipologia di inquinamento modifica a lungo termine il clima, generando effetti potenzialmente catastrofici sull'ecosistema come lo scioglimento dei ghiacciai e il conseguente innalzamento del livello delle acque, fenomeni atmosferici anomali e sempre più intensi, quali incendi, scarsità di acqua e altri cambiamenti climatici.

-Inquinamento elettromagnetico: a causarlo sono i campi magnetici e i dispositivi quali antenne, cellulari e radio. Gli effetti non sono da sottovalutare perché provengono da dispositivi sempre vicini a noi, come impianti Wi-Fi, smartphone e tablet. L'esposizione prolungata ai campi elettromagnetici potrebbe causare l'insorgere di tumori al cervello.

-Inquinamento luminoso: Ha effetti sui ritmi circadiani dell'uomo, ovvero quelli che regolano l'alternanza sonno-veglia e che dipendono dalla luce, con conseguenti rischi quali soffrire di insonnia e disturbi dell'umore.

Gli elementi che favoriscono questa tipologia di inquinamento sono l'illuminazione stradale urbana, le insegne luminose e le luci dei negozi, i grandi eventi sportivi a cielo aperto e le fabbriche che lavorano a ciclo continuo.

Parlando di dati riguardanti l'inquinamento, abbiamo molti studi che evidenziano come negli ultimi anni sia diventato un problema sempre più importante e una priorità da affrontare per il nostro futuro, con conseguenze sempre maggiori (Myllyvirta, 2020).

I risultati dello studio del Centre for Research on Energy and Clean Air (CREA), il quale riguarda l'impatto salutare e economico dell'inquinamento dell'aria in alcune capitali del mondo, hanno rivelato che delle 28 città analizzate, New Delhi si colloca al primo posto per costo dell'inquinamento nei confronti del GDP (prodotto interno lordo).

I costi includono assenze dal lavoro dovute a malattia, numero di persone affette da asma, disabilità e nascite premature.

Le città con i costi di GDP maggiori sono le città con i più alti livelli di inquinamento: New Delhi, Beijing, Mumbai, Shanghai, Jakarta, Guangzhou, Bangkok, Moscow, Hong Kong e Seoul (Figura 2).

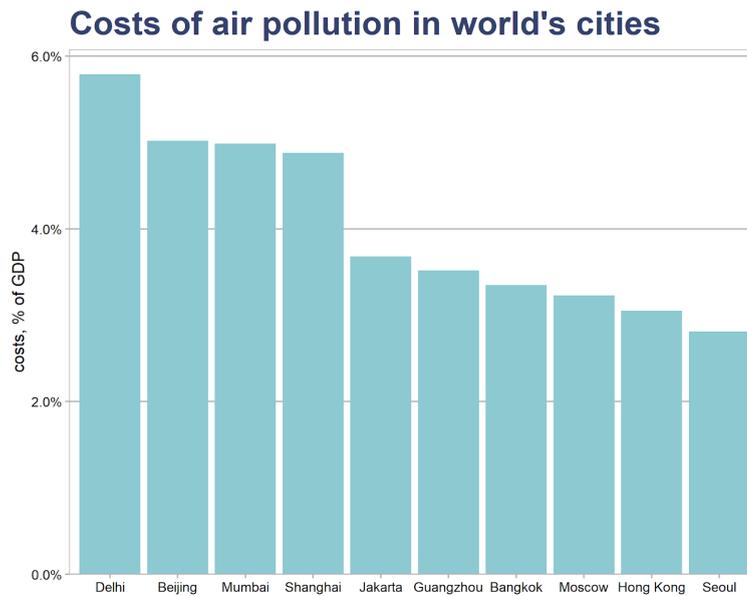


Fig.2

Cibo, salute e ambiente sono strettamente connessi. Un'alimentazione più sana e sostenibile ha effetti positivi per la nostra salute, il pianeta e l'economia.

Nel corso degli ultimi anni, è emerso quanto le nostre scelte alimentari siano fondamentali per combattere il surriscaldamento globale e invertire la rotta prima che sia troppo tardi.

Il sistema attuale di produzione alimentare è una delle principali cause di danno ambientale.

Secondo uno studio condotto dal Centro comune di ricerca della FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura) e dalla Commissione europea, il settore alimentare rappresenta oltre un terzo delle emissioni globali di gas serra e il 34% delle emissioni di CO₂ ed è una delle principali cause di deforestazione, perdita di biodiversità, inquinamento delle acque e esaurimento delle acque dolci (FAO, 2011).

Lo studio ha utilizzato i dati relativi al periodo 1990/2015 ed è risultato che il 39% delle emissioni del settore alimentare è da attribuire ai processi di produzione alimentare, il 38% alle attività agricole e allo sfruttamento dei suoli da parte dell'allevamento e il 23% alla distribuzione dei prodotti.

Nei paesi sviluppati è stato registrato anche un forte aumento dei gas fluorurati, utilizzati nell'industria alimentare e nel campo della refrigerazione, sostanze estremamente dannose per l'ambiente più dell'anidride carbonica.

La nostra alimentazione ha un impatto sull'ambiente superiore a quello del settore industriale e dei trasporti.

Nonostante ciò nell'ultimo decennio sono aumentate direttive alimentari più salutari che favoriscono il benessere degli individui e dell'ambiente (Budzinowski, 2018).

Le strategie utili per favorire un'alimentazione sana e sostenibile sono varie, possiamo anche noi nel nostro piccolo seguire questi pratici consigli per migliorare la nostra salute e preservare il nostro Pianeta:

-Privilegiare la qualità e ridurre la quantità, quindi valorizzare gli alimenti dell'agricoltura biologica, optare per soluzioni ecologiche per ridurre gli imballaggi e l'utilizzo della plastica, acquistare principalmente alimenti di stagione, limitando i cibi industriali e quelli particolarmente elaborati.

-Impostare la nostra alimentazione prediligendo fonti vegetali quali verdura, frutta, cereali e semi vari alle fonti animali, i cui costi di produzione in senso di inquinamento sono molto più alti.

In fattispecie, analizzando il modello della Doppia Piramide (alimentare e ambientale), sviluppato dal BCFN (Barilla Center for Food and Nutrition) si evince che esiste una relazione inversa tra le tipologie di alimenti da consumare e il loro impatto ambientale. Molti di questi alimenti infatti hanno una minor emissione di CO₂ e un minor consumo di acqua (Ruini, et al., 2013).

-Limitare lo spreco alimentare il quale è già consistente nelle fasi di produzione degli alimenti, cercando di controllare nel nostro piccolo lo spreco domestico con ricette alternative derivate dagli avanzi o con un riutilizzo degli alimenti per lavori domestici.

Altro tema su cui è importante soffermarsi è il legame tra alimentazione e deforestazione (Caporale, 2020).

‘Quanta foresta avete mangiato oggi?’ : questo è il titolo provocatorio di un rapporto del WWF pubblicato nel mese di novembre 2020 che descrive ed evidenzia il forte legame tra i consumi alimentari e il fenomeno della deforestazione. Secondo quanto riporta l’importante organizzazione ambientalista internazionale, ben l’80% della superficie forestale che abbiamo perso dipende proprio da abitudini non sostenibili.

Gli stili di vita prevalenti, dunque, non implicano dei danni soltanto dal punto di vista dell’inquinamento e quindi del riscaldamento globale, ma migliaia di ettari di foreste senza le quali la sopravvivenza della specie umana è a rischio.

Negli ultimi 30 anni, 420 milioni di ettari sono stati deforestati in tutto il mondo, soprattutto nelle aree tropicali.

Il fenomeno non accenna a rallentare, tanto che ogni anno circa 10 milioni di ettari vengono eliminati per fare spazio a terreni agricoli utilizzati per coltivare materie prime su larga scala e garantirne la fornitura.

Il rapporto del WWF "Quanta foresta mangi, usi o consumi oggi?" aggiunge un altro importante dato: il 10% della deforestazione globale è causato dal consumo di alimenti quali caffè, soia e carne rossa nell'Unione Europea.

Secondo i dati della Commissione europea, il 36% delle colture e dei prodotti di origine animale associati alla deforestazione è destinato al mercato europeo, inoltre l’Europa concentra il 33% del consumo globale di caffè nel Mondo di cui l’Italia ne è il secondo

maggiore importatore, con 604.000 tonnellate all'anno, soprattutto da Brasile (fortemente e profondamente interessato dal fenomeno della deforestazione), Vietnam, Honduras, Colombia e Uganda.

A partire dagli anni Novanta il WWF si è concentrato sugli effetti delle cosiddette “big four”, ossia le maggiori quattro filiere che secondo gli studiosi provocano la deforestazione: legname, soia, carne di manzo e olio di palma.

In tempi più recenti, è emerso come la filiera produttiva anche di altri prodotti possa essere pericolosa per l'habitat forestale: in particolare, l'attenzione è posta sui prodotti lattiero-caseari, caffè, cacao, e prodotti in pelle.

Non è un caso che, tra i cibi in via di estinzione, gli esperti inseriscono anche il cioccolato e l'amatissimo espresso: questo proprio per il loro grande costo ambientale.

Non tutti i consumi e tutto ciò che mettiamo nel carrello ha un legame diretto con la deforestazione (Caporale, 2020), ma proprio per questo è importante assumere una maggiore consapevolezza per poter riconoscere ed evitare le scelte alimentari che danneggiano il pianeta: esistono progetti che favoriscono la riforestazione e l'utilizzo consapevole delle terre, un esempio è la Food Forest in Sicilia, ossia uno spazio naturale dove nelle zone di cultura si mantiene alto il livello di biodiversità grazie alla vegetazione spontanea, creando così un ecosistema autosufficiente, sostenibile e rigenerante.

La produzione si realizza in un contesto dove le coltivazioni interagiscono con le piante naturali e gli interventi dall'esterno sono ridotti al minimo.

Come si evince, fare la differenza nel nostro piccolo è possibile, giovando così non solo al nostro pianeta ma anche alla nostra salute.

Passiamo ora ad analizzare il rapporto tra le scelte alimentari e la teoria dei Nudge, in fattispecie come quest'ultima possa essere utilizzata per spingere le persone a fare scelte più salutari, a favore di una vita ed un Pianeta migliori.

CAPITOLO 3

Teoria dei Nudge, scelte alimentari

L'analisi dei capitoli precedenti sottolinea come alimentazione e sostenibilità siano legate tra loro e quanto siano fondamentali per promuovere una vita sana e un Pianeta migliore, ora vediamo come la psicologia possa aiutare a influenzare scelte di questo tipo.

La comprensione della psiche umana è sempre stata un argomento di grande interesse, motivo per cui negli ultimi anni la conoscenza riguardante il comportamento delle persone è aumentata esponenzialmente, arrivando a rispondere a domande sempre più specifiche, per esempio che cosa spingere le persone a prendere determinate scelte.

Si è così arrivati a trovare un modo per influenzare queste decisioni senza imporre obblighi, spingendo le persone a scegliere consapevolmente.

Alcuni scienziati dell'Università di Cambridge hanno lavorato per ridurre l'impatto ambientale del cibo proposto nelle caffetterie dell'ateneo: per invogliare gli studenti a ridurre il loro consumo di carne è stato sufficiente raddoppiare le opzioni vegetariane nel menu (Garnett, et al., 2019).

Con questo semplice intervento, la vendita di pietanze a base vegetale nelle mense dell'Università è cresciuta dal 41% al 79%.

Lo stesso ateneo ha studiato e dimostrato come la posizione e la quantità dei piatti proposti in caffetteria possano essere modificati per favorire determinate scelte alimentari: in particolar modo, mettendo più vicino agli acquirenti e in maggior quantità gli alimenti più salutari rispetto a quelli meno salutari, questi vengono scelti più frequentemente (Bucher, et al., 2016).

Le ricerche pubblicate su PNAS sono due delle numerose testimonianze di nudging, un incoraggiamento gentile e non esplicito verso una determinata scelta, ottenuto cambiando la modalità in cui viene posta la domanda.

Possiamo quindi presentare la teoria dei Nudge, che fu pubblicata per la prima volta dall'economista Richard H. Thaler e il professore di legge della Harvard Law School Cass R. Sunstein (2008) nell'opera intitolata "Nudge. Improving decisions about health, wealth, and happiness".

Richard Thaler, premio Nobel per l'economia nel 2017, e Cass Sunstein hanno suggerito che se una distorsione di un particolare comportamento o di un determinato processo decisionale è causata da limitazioni della razionalità del soggetto decisore, da pregiudizi o abitudini, allora questa distorsione può essere spinta, o pungolata, verso un'opzione migliore.

Il nudge nella sua definizione originale proposta dai suoi autori viene descritto come:

“Qualsiasi aspetto dell'architettura decisionale che altera il comportamento delle persone in maniera prevedibile, senza vietare nessuna delle altre opzioni e senza modificare significativamente gli incentivi economici. Per essere considerato come un nudge l'intervento deve essere facile ed economico da evitare” (Thaler, Sunstein, 2008).

Attraverso questa teoria, utilizzata al giorno d'oggi anche nel campo della psicologia cognitiva, si cerca quindi di migliorare il benessere delle persone orientando le loro decisioni, mantenendo però la libertà di scelta.

Molto importante quando si parla di teoria dei Nudge è il ruolo che gioca l'architettura della scelta, ossia i diversi modi per proporre le diverse opzioni al decisore (Johnson et al., 2012).

Le modalità in cui quest'ultimo può venire influenzato sono diverse e si dividono in due grandi categorie:

-Gli strumenti per strutturare la presentazione delle opzioni, che comprendono:

1. Il numero di alternative, ossia scegliere con attenzione il numero di opzioni da proporre tenendo a mente che a più possibilità corrisponde una maggiore probabilità di appaiare le preferenze dell'individuo ma contemporaneamente una maggior difficoltà nella scelta, quindi fondamentale trovare l'equilibrio per ogni situazione.
2. Tecnologie e ausili decisionali, sistemi di raccomandazione più sensibili alle preferenze del singolo.
3. Scelte di default, scelte predefinite che diventano effettive quando il decisore non intraprende alcuna azione per cambiarle. Lo scopo di quest'ultime è quello di dare raccomandazioni che la maggior parte delle volte sono accettate passivamente. Questo ci riporta al concetto di default bias: le persone sembrano avere una preferenza per l'opzione di default, anche quando non vi sono costi per cambiarla.

-Partizionamento, ossia la suddivisione delle varie opzioni in categorie, che comprende:

1. La progettazione degli attributi, la teoria secondo cui aggiungendo particolari attributi più o meno salienti alle scelte che si desiderano spingere a fare, rendendole più accattivanti agli occhi del decisore, quindi aumentando la probabilità di scelta.

Altro argomento di cui è fondamentale parlare sono i Bias Cognitivi, la cui nascita è riconducibile all'inizio degli anni '70, quando gli psicologi Kahneman & Tversky (1974) avviarono il programma di ricerca denominato "Heuristics and Bias Program", con lo scopo di comprendere in che modo gli esseri umani maturassero decisioni in contesti caratterizzati da ambiguità, incertezza o scarsità delle risorse disponibili.

Concretamente i bias rappresentano dei pattern sistematici di deviazione dalla norma nei processi mentali di giudizio, una tendenza a creare la propria realtà soggettiva sviluppata sulla base dell'interpretazione personale delle informazioni.

Esistono centinaia di Bias Cognitivi diversi e varie modalità secondo cui è possibile suddividerli. Un metodo comunemente usato è quello di categorizzarli in cinque macro-insiemi (Kahneman, Tversky, 1974):

- Bias di giudizio
- Bias di memoria
- Bias di motivazione
- Bias di decisione
- Bias individuali o di gruppo

Sapendo quindi che i nostri processi decisionali sono costellati da bias cognitivi si può utilizzare il nudging per spingere le persone a prendere le scelte desiderate.

Riportando ulteriori ricerche a favore dell'utilizzo di queste tecniche possiamo citare lo studio commissionato dal Nationaal Actieplan Groenten en Fruit (NAGF) denominato "Choose Colour Lab" (Hoorn, 2017).

Questo esperimento è stato sviluppato in un arco temporale di sei settimane e ha portato a interessanti risultati.

Il retailer ha sviluppato cinque interventi in chiave comunicazionale ed espositiva all'interno di un supermercato, con l'obiettivo di organizzare e invogliare all'acquisto di frutta e verdura, senza rimuovere le altre categorie merceologiche dall'assortimento complessivo del punto vendita. Le strategie attuate sono state le seguenti:

- Presentation order effect: entrando gli acquirenti trovavano all'ingresso del supermercato il reparto ortofrutticolo e le indicazioni dei prodotti 'best seller', in questo modo attraverso l'utilizzo di visual bias, vengono esposti ad incentivi nutrizionalmente corretti, favorendone così l'acquisto.
- Communication of social norms: sopra all'area espositiva dedicata alla frutta e verdura sono stati appesi grandi pannelli contenenti le immagini dei tre prodotti ortofrutticoli più acquistati nel punto vendita. Sapendo che le persone permettono spesso che il proprio comportamento sia influenzato dalle scelte della maggioranza, sono più propense ad effettuare scelte di natura emulativa, allineandosi, ad esempio, agli altri clienti del supermercato.
- Inspiration: all'interno del supermercato sono state presentate, con cadenza settimanale ricette per la preparazione di pasti sani, ricchi in frutta e verdura. Le persone tendono spesso a scegliere l'opzione più facile e veloce, motivo per cui ispirando la clientela con modi diversi di mangiare questi alimenti, è aumentata la varietà di prodotti ortofrutticoli acquistati a favore di un'alimentazione più salutare.
- Scarcity: sono state realizzate promozioni settimanali di frutta e ortaggi freschi con limite alla quantità massima acquistabile per singolo cliente, poiché è stato dimostrato che questa scelta incrementa nel consumatore la percezione del valore dell'oggetto, suscitando così il desiderio di acquisto.

- Exposure: nelle avancasse del supermercato sono stati allocati cesti contenenti vassoi di frutta mista da quattro pezzi l'uno. Molti acquisti di prodotti alimentari si basano su scelte d'impulso e questa dinamica tende a verificarsi spesso durante l'attesa alla cassa, favorendo comunemente l'acquisto di snack.

Le strategie utilizzate hanno impattato sul comportamento decisionale automatico ed inconscio dei clienti, con risultati complessivamente positivi: l'acquisto di frutta rispetto allo store di controllo è aumentata del 8% e le promozioni del supermercato test sono state percepite come più convenienti dai clienti, nonostante non fossero stati applicati sconti particolari (Figura 3).

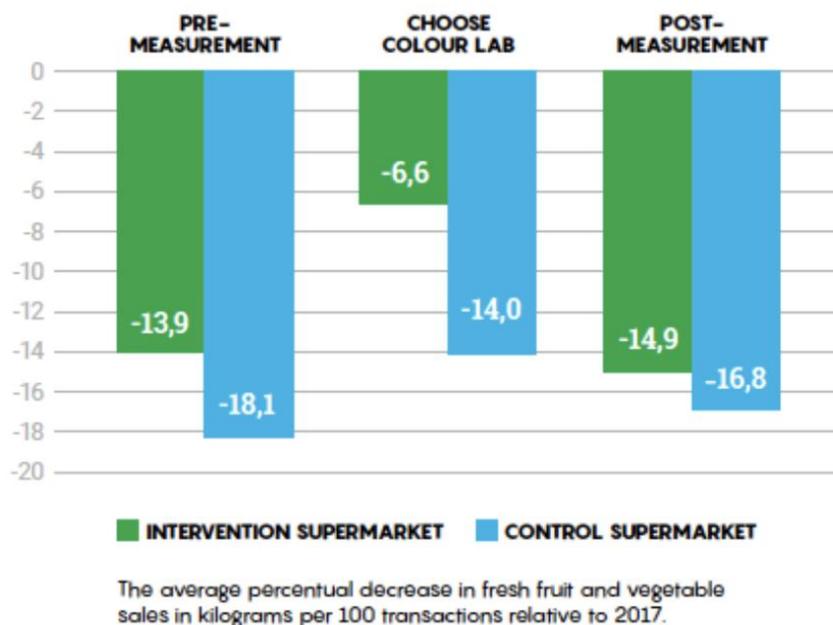


Figure 1. The average percentual decrease in fresh fruit and vegetable sales in kilograms per 100 transactions in the pre-measurement (week 34 through week 39), during the 'Choose Colour Lab' (week 40 through week 45) and in the post-measurement (week 46 through week 51) in the control and intervention supermarket.

Fig.3

Il team Nudge Italia ha svolto un importante studio finalizzato a verificare l'efficacia della regola di default per ridurre i rifiuti alimentari in pizzeria (Vaccaro, 2017).

L'ipotesi iniziale era che fornendo alle persone un contenitore per riporre i propri avanzi di cibo (doggy bag), sarebbe aumentato poi l'utilizzo spontaneo di quest'ultime.

La richiesta di contenitori per portare a casa gli avanzi della cena è stata del 44% superiore durante la fase sperimentale rispetto a quella di controllo, dimostrando così che con una semplice modifica è possibile ottenere un impatto significativo sulla riduzione dello spreco alimentare.

Molti studi indagano il ruolo dell'attenzione nel processo decisionale, non manipolando esplicitamente l'attenzione visiva, ma variando la durata dell'esposizione alle diverse opzioni per influenzare scelte più salutari. Per esempio mostrando alcuni elementi per più tempo di altri (Armel et al., 2008), manipolando i tempi di decisione (Pärnamets et al., 2015), tenendo conto delle differenze nella salienza visiva (Chen et al., 2013), o confrontando la cattura dell'attenzione con diversi stimoli alimentari (come negli studi che utilizzano il VPT).

Ma esistono molti altri ambiti in cui vengono svolti interventi di Nudge a favore di scelte alimentari più corrette, come lo studio francese sull'utilizzo di etichette alimentari con il contenuto calorico in kj invece che kcal, il quale sfruttando un visual bias legato all'impatto visivo conseguente alla lettura di un numero più grande rispetto ad uno più piccolo (Montagni et al., 2020), ha dimostrato come con un piccolo cambiamento le persone tendano a favorire alimenti meno calorici, oppure lo studio canadese finalizzato a sensibilizzare le persone sull'acquisto di hamburger vegetali sfruttando slogan e cartelli pubblicitari nei quali veniva sponsorizzata esclusivamente questa tipologia di prodotti, a discapito di quelli d'origine animale, con l'obiettivo di aumentarne il consumo e diminuire le emissioni di gas e la perdita di biodiversità (Tourangeau, Scott, 2022).

Partendo dalle Università, fino ai supermercati o i siti online di ricette, i mezzi con cui sono applicabili queste teorie sono vari e richiamano una grandissima e diversificata fetta di popolazione.

La teoria del Nudge e l'utilizzo dei Bias Cognitivi risultano quindi un mezzo efficiente per influenzare positivamente le persone, favorendo così uno stile di vita più sano e una maggiore sensibilità alimentare e ambientale.

CONCLUSIONI

Al giorno d'oggi sono tante le strategie disponibili per rendere il nostro corpo più sano e il nostro Pianeta più sostenibile, motivo per cui è fondamentale impegnarsi singolarmente per cercare di fare meglio.

La teoria del Nudge è un nuovo approccio a disposizione della psicologia cognitiva per poter spingere in modo gentile le persone a prendere scelte più consapevoli e sostenibili.

Partendo dall'industria alimentare fino alle scelte nutrizionali di ogni giorno abbiamo visto come sia possibile fare la differenza.

Gli ambiti di applicazione del nudging sono veramente molti e la crescente diffusione non fa che confermarne l'efficacia e l'enorme impatto che può generare.

Spaziando da terreni più sostenibili a alimenti più salutari, questa analisi si conclude con una frase che mi ha colpita profondamente e che esprime a pieno ciò che ho voluto condividere in queste pagine:

“Non puoi tornare indietro e cambiare l'inizio,
ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale.”

(C.S. Lewis)

BIBLIOGRAFIA

Armel, K. C., Beaumel, A., & Rangel, A. (2008). Biasing simple choices by manipulating relative visual attention. *Judgment and Decision Making*, 3, 396-403.

Baldi, G., Santucci, A. M., Cheyne, N. F., Radiciotti, L., & Timitilli, F. (2000). *Annali dell'Istituto Superiore di Sanità*. Roma: Istituto Poligrafico e Zecca dello Stato P.V.

Barile, M., Bernardi, E., Bertoli, S., Cibelli, G., D'Urso, G., Debellis, L., Demori, I., Di Majo, D., Giammanco, M., La Guardia, M., Magnelli, V., Paradiso, V. M., Poli, A., & Spisni, F. (2022). *Alimentazione, nutrizione e salute*. Napoli: EdiSES Università.

Bucher, T., Collins, C., Rollo, M. E., McCaffrey, T. A., Vliegee, N., Bend, D. V. B., Truby, H., & Perez-Cueto, F. J. A. 2016. Nudging consumers towards healthier choices: a systematic review of positional influences on food choice. *Cambridge University Press*, 115, 2252-2263.

Budzinowski, R. (2018). *World congress of agricultural law*. Poznan: Poznan.

Caporale, A. (2020). 'Quanta foresta hai mangiato oggi?' Consumi alimentari e deforestazione nel rapporto del wwf. *Il giornale del cibo*, 143, 1-2.

Caporale, A. (2020). In Sicilia nascerà la prima ‘food forest’ in un terreno confiscato alla mafia. *Il giornale del cibo*, 135, 1-2.

Caputo, V., & Cozzi, R. (2019). Nutrizione: Non dimenticare l’Insegnamento di Ippocrate. *L’opinione personale*, 4, 1-2.

Chen, X., Mihalas, S., Niebur, E., & Stuphorn, V. (2013). Mechanisms underlying the influence of saliency on value-based decisions. *Journal of Vision*, 13, 18.

Christ, A., Gunther, P., Lauterbach, M. A. R., Netea, M. G., Latz, E., & Schultze, J. S. (2018). Western Diet Triggers NLRP3-Dependent Innate Immune Reprogramming. *Cell*, 172, 162-175.

Di Vita, S. (2010). *Milano Expo 2015. Un'occasione di sviluppo sostenibile*. Milano: FrancoAngeli.

Faggiano, F. (2015). Alimentazione e salute nell’era della globalizzazione. *Sossanità*, 39, 278.

FAO. (2011). *The state of the world’s land and water resources for food and agriculture*. London: Earthscan.

Garnett, E. E., Belmford, A., Sandbrook, C., Pilling, M. A., & Marteau, T. M. (2019). Impact of increasing vegetarian availability on meal selection and sales in cafeterias. *PNAS*, 116, 20923-20929.

Hoorn, V. D. (2017). Research demonstrates: nudging at the supermarket stimulates fruit and vegetable sales. *NAFG*.

Montagni, I., et al., 2020. Using Positive Nudge to Promote Healthy Eating at Worksite. A Food Labeling Intervention, *Joem*, 62, 260-266.

Johnson et al., 2012. Beyond nudges: Tools of a choice architecture, *Springer US*, 23, 487-504.

Keys, A., Mienotti, A., Karvonen, M. J., Aravains, C., Blackburn, H., Buzina, R., Djordjevic, B. S., Dontas, A. S., Fidanza, F., & Keys, M. (1986). The diet and 15-years death rate in the seven countries study. *Oxford academy*, 124, 903-905.

Myllyvirta, L. (2020). Revealing the Cost of Air Pollution in World's Cities - in Real time. *CREA*.

Pärnamets, P., Johansson, P., Hall, L., Balkenius, C., Spivey, M. J., Richardson, D. C. (2015). Biasing moral decisions by exploiting the dynamics of eye gaze. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112, 4170-4175.

Rodriguez, F. (2022). Dieta mediterranea: cos'è, principi, cosa mangiare, benefici per la salute. *Melarossa*, 122, 1-5.

Ruini, L., Ciati, R., Pratesi, C. A., Principato, L., Marino, M., & Pignatelli, S. (2013). Diete sostenibili: la doppia piramide del Barilla Center for Food and Nutrition. *Agriregionieuropa*, 94, 1-2.

Sackett, D., Straus, S. E., Richardson, S., Rosenberg, W., & Haynes, R. (2000). *Evidence-Based Medicine: How to Practice and Teach EBM*. Edimburgo: Churchill Livingstone.

Salvi, L. (2019). Mangiare bene e consapevolmente? Si impara a mensa con il nudging. *Bnews, Università di Milano Bicocca*, 212, 1-2.

Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge. Improving about health, wealth, and happiness*. Connecticut: Yale University Press.

Tourangeau, W., & Scott, C. (2022). Critical reflections on "humane" meat and plant-based meat alternatives. *Lincoln Repository*, 9, 170-195.

Tversky, A., & Kahneman, D. (1974). *Judgment under uncertainty: Heuristics and Biases*. Cambridge: Cambridge University Press.

Vaccaro, M. (2017). Meno spreco alimentare di default con il nudging. *State of mind - il giornale delle scienze psicologiche*. 150441.

Wilhelm, R. (1955). *I King - Il libro dei mutamenti*. Roma: Astrolabio Ubaldini Edizioni.

