

Comida Diet Pode Engordar?

17 de January de 2007

Não é a comida – são os rótulos. Rotular as comidas como “light”, “diet”, “com baixo teor de gordura” tem sido um verdadeiro sucesso para os marqueteiros.{mostextad 1}

Entretanto, uma recente pesquisa mostrou que se uma comida é assim rotulada, as pessoas tendem a super consumi-la.

Há algumas realidades a serem investigadas aqui.

No estudo apresentado pelo Journal of Marketing Research:

- As pessoas pensam que os lanches com baixo teor de gordura têm de 20 a 25 por cento menos calorias (confundindo baixo teor de gordura com baixa caloria – de fato, as comida com baixo teor de gordura tendem a ter 15% menos calorias)
- Pessoas com peso normal comem 30 calorias a mais por sessão (quando consumindo alimento com baixo teor de gordura)
- Pessoas com sobre peso, comeriam até 90 calorias a mais desta comida.

Os autores do estudo afirmam que a rotulagem de fato aumenta o consumo, por:

1. Aumentar a percepção quanto ao tamanho da porção a ser consumida.
2. Diminuir o sentimentos de culpa por consumir um pouco a mais.

Ficamos Curiosos:

Porque um pessoa com sobre peso consumiria mais desta comida que uma pessoa de peso normal?

Seria isto a evidencia de um ciclo vicioso que associa a obesidade à indústria da comida diet?

Os refrigerantes diet teriam o mesmo impacto – menor sentimento de culpa de consumo aumentando o consumo de outros alimentos?