Moderazione e soddisfazione: come incoraggiare scelte salutari attraverso il piacere?

scritto da Emanuele Fiorio | 5 Dicembre 2023



Pierre Chandon è docente di marketing, innovazione e creatività presso Insead, la più importante business school francese con sedi in Francia, Singapore, Abu Dhabi e San Francisco. È anche direttore del Behavioural Lab dell'Università della Sorbona.

La sua recente ricerca intitolata "Aligning Business, Health, and Pleasure through Epicurean Nudging" si concentra su come promuovere scelte di consumo più sane enfatizzando il piacere.

Secondo Chandon il **gusto e il piacere possono diventare**

alleati per incoraggiare scelte alimentari più moderate e soddisfacenti.

Incoraggiare scelte salutari attraverso il piacere

Chandon sottolinea come **l'attuale focus sulle etichette nutrizionali e sulla salute non abbia portato i risultati sperati.** Le etichette, sebbene utili per chi già presta attenzione alla salute, non hanno un impatto significativo sulle scelte alimentari della maggioranza. Le persone tendono a privilegiare il gusto quando scelgono cosa mangiare o bere.

Contrariamente alla percezione comune, **il piacere non è l'avversario della salute.** Chandon propone l'idea di un approccio epicureo, ispirato alla filosofia di Epicuro, che sottolinea come **la soddisfazione non dipenda dalla quantità ma dalla qualità del cibo.** In altre parole, la dimensione delle porzioni non influisce positivamente sulla percezione del gusto.

Etichette e loro effetti

Le etichette nutrizionali, come il sistema francese Nutri-Score, non hanno avuto l'impatto desiderato sulle scelte legate a vino e cibo. Le persone che scelgono prodotti meno salutari sono consapevoli delle loro proprietà nutrizionali e spesso basano le loro scelte su abitudini, gusti o costi, trascurando l'informazione nutrizionale fornita dalle etichette.

La cultura influisce sulle nostre percezioni di qualità e quantità. In Francia, il focus sulla qualità è più radicato rispetto alla tendenza americana del "più è meglio". Questo influisce anche sulle dimensioni delle porzioni nelle diverse nazioni.

Il ruolo delle descrizioni sensoriali

Le parole utilizzate per descrivere i vini o i piatti nei menu dei ristoranti influenzano le scelte dei consumatori. **Le descrizioni sensoriali** permettono ai ristoranti di valorizzare alcuni prodotti, giustificare prezzi più alti e incoraggiare scelte più moderate e soddisfacenti.

Chandon sottolinea anche l'importanza dei rituali nel rallentare il consumo e nel favorire la **consapevolezza del piacere sensoriale**, contribuendo a scelte più ragionate e moderate.

L'importanza della consapevolezza delle porzioni

La ricerca dimostra che la possibilità di scelta tra porzioni di diversa grandezza può influenzare le scelte dei consumatori. Aggiungere dimensioni più piccole al menu può ridefinire la percezione delle dimensioni "normali", incoraggiando scelte più moderate.

Il lavoro di Pierre Chandon sottolinea il potenziale di un **approccio basato sul piacere per influenzare positivamente le scelte** legate sia al vino che al cibo, **indirizzandole verso una maggiore moderazione e soddisfazione**, sfidando le concezioni convenzionali e ponendo l'accento sulla qualità sensoriale come guida per decisioni più equilibrate.