Il 35,6% della popolazione italiana risulta essere in sovrappeso, con il 10,4% di obesi, 16,9 milioni dichiarano di seguire una dieta ma soltanto 7,7 milioni lo fanno regolarmente.

Inoltre negli ultimi anni i consumi di frutta e verdura sono calati del 20%. D’altro canto il 40% degli italiani non svolge alcuna attività sportiva, ma di questi soltanto il 21% dichiara di non avere alcuna voglia di svolgerla, mentre il 47% si dice possibilista all’idea di vincere la pigrizia e il 30% dei sedentari comincerebbe a fare attività fisica se ricevesse i consigli giusti da un esperto. Rimane il fatto che il 49% degli italiani collega la buona salute a un più corretto stile di vita.

Quello che manca a volte è solo il giusto stimolo, per questo motivo si è pensato di utilizzare un approccio come il metodo di Thaler “Nudge”, ovvero la “spinta gentile” (dall’omonimo bestseller di Richard H. Thaler e Cass R. Sunstein, pubblicato in Italia nel 2009); dove si cerca di incoraggiare un modello alimentare ritenuto “sano”, con leggi che ad esempio introducono l’insegnamento della cultura vegetariana e vegana nelle scuole, valorizzare i prodotti a chilometro zero, promuovere la dieta mediterranea condannare l’alimentazione industriale e i fast food.

Naturalmente bisogna fare attenzione a quelle che sono le comunicazioni divulgate dai mass-media, le multinazionali possono influenzare le scelte del consumatore dando informazioni ingannevoli.

Un esempio è il sistema applicato in Inghilterra, e consiste nel applicare sulle etichette i colori del semaforo, così informano il consumatore che il prodotto è o non è idoneo alla nostra salute, ma che possono fornire informazioni parziali o addirittura ingannevoli; un esempio può essere etichettare con il bollino rosso un litro di latte per il suo contenuto in grassi, ma il latte è un alimento completo, in cui troviamo acidi grassi monoinsaturi (indispensabili), vi è una buona percentuale di vitamine liposolubili e non dimentichiamoci del calcio. Invece la soda con dolcificante viene etichettata con il bollino verde per il basso valore calorico, ma se andiamo ad analizzare il prodotto non ha alcun tipo di nutriente essenziale, anzi troviamo il dolcificate, sostanza prodotta in laboratorio.

In conclusione il metodo di Thaler è un valido strumento per incentivare le persone a scelte più salutistiche.