In forma con i menu intelligenti

130312-menu-calories-2-16eb533c

Dalle 155 alle 400 calorie in meno: di tanto si riesce a risparmiare in apporto energetico grazie ai menu dei ristoranti che riportano il calcolo delle calorie e l'elenco nutrizionale. Non basta: rispetto ai ristoranti in cui non si forniscono queste informazioni, si tagliano anche di 224 milligrammi il sodio e di 3,7 grammi i grassi saturi

A dirlo è una ricerca della Drexel University School of Public Health, pubblicata sull'American journal of preventive medicine, che sottolinea come l’80% dei clienti fa attenzione a questi dati e il 26% se ne serve per ordinare con maggiore oculatezza. E in effetti, incentivare i clienti a controllare porzioni e portate (specialmente se obesi o sovrappeso) è decisamente utile dal momento che – come spiega Amy Auchincloss, che ha diretto l'indagine- mediamente mangiare al ristorante fa accumulare 1.600 calorie in un solo pasto, che possono salire a 1.800 con le bevande, mentre per molte persone sono sufficienti 2.000 calorie per l'intera giornata.