

PODAWANIE INFORMACJI O KALORYCZNOŚCI ŻYWNOŚCI PROWADZI DO UMIARKOWANEGO OGRANICZENIA WYBORÓW ŻYWIENIOWYCH I KONSUMPCJI

W nowym przeglądzie Cochrane wykazano, że podawanie informacji o kaloryczności żywności w menu i na opakowaniach produktów żywnościowych powoduje, że ludzie wybierają te o nieco mniejszej liczbie kalorii.

Zespół badawczy, kierowany przez naukowców z UCL, Bath Spa University, University of Cambridge i University of Oxford, przeanalizował dane naukowe z 25 badań dotyczących wpływu umieszczania informacji o liczbie kalorii na wybór i konsumpcję żywności. Okazało się, że dostęp do informacji o kaloryczności w supermarketach, restauracjach i innych punktach sprzedaży żywności doprowadził do wybierania i kupowania produktów o nieco mniejszej liczbie kalorii. Średnie zmniejszenie wyniosło 1,8%, co odpowiadałoby 11 kaloriom w 600 kalorycznym posiłku – lub około 2 migdałom.

Niewielkie zmiany w codziennym w spożyciu energii mogą mieć znaczące skutki, jeśli przestrzega się ich przez dłuższy czas, a większość dorosłych ma tendencję do przybierania na wadze wraz z wiekiem. W brytyjskim raporcie rządowym oszacowano, że 90% osób w wieku 20–40 lat w Anglii przytyje o ≤ 9 kg w ciągu 10 lat, a zmniejszenie dziennego spożycia energii o 24 kalorie dziennie – około 1% zalecanego spożycia dla dorosłych – pozwoliłoby zapobiec temu procesowi.

„Wyniki naszego przeglądu sugerują, że podawanie informacji o kaloryczności żywności prowadzi do niewielkiego zmniejszenia przyjmowanej liczby kalorii” – mówi główny autor, dr Gareth Hollands z Instytutu Badań Społecznych UCL, który jest również starszym wykładowcą wizytującym na Uniwersytecie w Cambridge. „Może to mieć pewien wpływ na zdrowie na poziomie populacji, ale informowanie o liczbie kalorii z pewnością nie jest cudownym środkiem zaradczym. W naszej poprzedniej wersji tego przeglądu z 2018 roku wskazywaliśmy na potencjalnie większy efekt, ale był on niejednoznaczny, ponieważ istniała znaczna niepewność co do wiarygodności wyników. Ta aktualizacja zmniejszyła tę niepewność i możemy teraz z całą pewnością stwierdzić, że najprawdopodobniej istnieje rzeczywisty, choć niewielki efekt”.

Nowa aktualizacja obejmuje dane naukowe pochodzące łącznie z 25 badań, w których szczególny nacisk położono na dane rzeczywiste pochodzące z konkretnych miejsc, gdzie 16 badań przeprowadzono w restauracjach, stołówkach i supermarketach.

Przeanalizowane badania objęły ponad 10 000 uczestników z krajów o wysokim dochodzie, w tym z Kanady, Francji, Wielkiej Brytanii i USA. Tylko 2 spośród tych badań obejmowały napoje alkoholowe, a ich wyniki były zbyt niepewne, żeby wyciągnąć jakiegokolwiek znaczące wnioski.

„Ten przegląd obejmuje dane naukowe, które wzmocniły wnioski potwierdzające, że umieszczanie informacji o kaloryczności może prowadzić do niewielkiego, ale stałego i konsekwentnego wyboru żywności o mniejszej liczbie kalorii” – mówi pierwsza autorka dr Natasha Clarke z Bath Spa University, która rozpoczęła projekt na Uniwersytecie Cambridge. „Chociaż ogólny wpływ na wybór poszczególnych posiłków lub zakupy żywności może być niewielki to dane naukowe są silne. Skumulowany efekt na poziomie populacji może mieć znaczący wpływ na zdrowie publiczne, zwłaszcza gdy informowanie o kaloryczności stanie się bardziej powszechne”.

Chociaż informowanie o kaloryczności żywności jest obiecujące, nadal istnieją obawy dotyczące jego możliwego wpływu na osoby zagrożone wystąpieniem zaburzeń odżywiania. W przeglądzie wskazano, że we włączonych badaniach brakuje danych na temat możliwych negatywnych skutków, w tym wpływu na zdrowie psychiczne, a autorzy zalecają przeprowadzenie przyszłych badań w celu oceny tych aspektów.

„Informowanie o kaloryczności żywności w celu zmniejszenia liczby spożywanych kalorii przez ludzi pozostaje nieco kontrowersyjne, zarówno pod względem tego, czy przynosi jakiegokolwiek efekty, jak i tego, czy potencjalne korzyści przewyższają potencjalne ryzyko lub szkody” – mówi Gareth. „Możemy teraz powiedzieć z dużą pewnością, że ma to niewielki, ale potencjalnie znaczący wpływ na wybory żywieniowe ludzi. Podawanie informacji o kaloryczności może zatem odgrywać użyteczną rolę, najlepiej obok szerszego zestawu działań, które kładą większy nacisk na przemysł niż na jednostki, takich jak podatki, ograniczenia marketingowe i zmiana składu produktów. Nie powinniśmy jednak oczekiwać cudów, a każde wdrożenie informowania o kaloryczności musi równoważyć wiele potencjalnych pozytywnych i negatywnych skutków takiej polityki”.

Uwagi dla redaktorów:

„Calorie (energy) labelling for changing selection and consumption of food or alcohol” zostanie opublikowane w Cochrane Database of Systematic Reviews. Po zniesieniu embarga będzie on dostępny pod następującym adresem url:

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD014845.pub2>

Aby uzyskać dostęp do projektu manuskryptu objętego embargiem, należy skorzystać z poniższego linku. Hasło dostępu to Embargo17Jan2025

Więcej informacji, prosimy o kontakt:

Mia Parkinson, Communications Assistant, Cochrane

mparkinson@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

Harry Dayantis, Head of Communications, Cochrane

hdayantis@cochrane.org, + 44(0) 7870 600169

Kate Corry, Media Relations Manager, UCL

k.corry@ucl.ac.uk, +44 (0)20 3108 6995