



Γνωστικές Προκαταλήψεις & Διατροφικές Επιλογές

Τι είναι οι γνωστικές προκαταλήψεις;

Σύμφωνα με τον ορισμό της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, πρόκειται για **συστηματικά σφάλματα σκέψης** που μπορούν να συμβούν όταν ο εγκέφαλος μας επεξεργάζεται πληροφορίες. Συνήθως είναι αποτέλεσμα της προσπάθειας του εγκεφάλου να ανταποκριθεί ταχέως σε ένα **πλήθος εισερχόμενων μηνυμάτων**.

Γιατί αποτελούν πρόβλημα για το τι επιλέγουμε να φάμε;

Όταν η επεξεργασία πληροφοριών είναι ανακριβής τότε κινδυνεύουμε να λάβουμε λάθος αποφάσεις.

Όμως.....
➤ Έχοντας επίγνωση της ύπαρξης τους, μπορούμε να αξιολογούμε ορθότερα τις πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή που δεχόμαστε και τελικά να λαμβάνουμε ορθότερες αποφάσεις.

Συμβουλές καταπολέμησης των γνωστικών Προκαταλήψεων

1. **Μείνετε ενημερωμένοι**, έχοντας επίγνωση του προβλήματος μπορεί να ελαττωθεί η συχνότητα εμφάνισής του.
2. **Να είσαστε περίεργοι**, διατυπώνοντας ερωτήσεις και κατανοώντας τις αντίθετες απόψεις.
3. **Διασταυρώστε τις διατροφικές πληροφορίες που λαμβάνετε**, χρησιμοποιώντας πιστοποιημένες πηγές ενημέρωσης.
4. **Προκαλέστε τον ίδιο τον εαυτό σας**, εξασφαλίστε ότι δεν παραλείπεται κάποια σημαντική εισερχόμενη πληροφορία για τη διατροφή σας αλλά παράλληλα ότι δε δίνεται και υπερβάλλουσα σημασία σε μία εξ'αυτών.

Κάποιες κοινές γνωστικές προκαταλήψεις

- I. **Η προκατάληψη Επιβεβαίωσης (Confirmation Bias):** η τάση να θεωρούνται σημαντικές μόνο εκείνες οι πληροφορίες που έρχονται σε συμφωνία με τις προ-υπάρχουσες πεποιθήσεις μας. Κοινώς, **τείνουμε να επιλέγουμε πληροφορίες που ενισχύουν όσα ήδη σκεπτόμαστε.**
- II. **Το φαινόμενο της Αλούς (Halo Effect):** η εντύπωση πως ένα αγαθό είναι **επωφελές** για την υγεία παρόλο που διατίθεται **ελάχιστη ή καθόλου τεκμηρίωση** γι' αυτό πχ. Η ένδειξη «ελεύθερο γλουτένης» ή «βιολογικό προϊόν», δε σημαίνει κάτι για την περιεκτικότητα του τροφίμου σε θρεπτικά συστατικά π.χ. πρωτεΐνη, βιταμίνες, μέταλλα.
- III. **Η Αρνητική προκατάληψη:** η τάση να δίνεται περισσότερη **προσοχή στα αρνητικά παρά στα θετικά** χαρακτηριστικά ενός προϊόντος πχ. Όταν η κατανάλωση φρούτων μειώνεται λόγω της πιθανότητας παρουσίας φυτοφαρμάκων σε αυτά, αγνοώντας τις πολλαπλές ευεργετικές τους δράσεις.
- IV. **Η προκατάληψη της Μάζας (Bandwagon Effect):** η τάση να δίνεται περισσότερη **αξία σε πρακτικές ή προϊόντα** που υποστηρίζονται από μια **μάζα ατόμων** πχ. Η υιοθέτηση δίαιτας ελεύθερη γλουτένης δίχως να χρήζει ιατρικής ανάγκης.
- V. **Η προκατάληψη της Αγκύρωσης:** η τάση των ατόμων να **επικεντρώνονται στην πρώτη πληροφορία** που εμφανίζεται σε κάποιο προϊόν ή υπηρεσία πχ. Θεωρούνται υγιεινά τα προϊόντα με ένδειξη «μειωμένη περιεκτικότητα σε ζάχαρη» παρότι συνολικά συνεχίζουν να περιέχουν υψηλές ποσότητες ελεύθερων σακχάρων.
- VI. **Το φαινόμενο της Ψευδούς Αιτίας (False Cause Effect):** η **εσφαλμένη πεποίθηση** για το είδος των ενεργειών που οδηγούν σε ένα αποτέλεσμα πχ. Όταν η απώλεια βάρους αποδίδεται στον περιορισμό των υδατανθράκων της δίαιτας ενώ στην πραγματικότητα οφείλεται σε συνολικό θερμιδικό έλλειμμα.
- VII. **Προκατάληψη Dunning-Kruger:** τα άτομα **υπερεκτιμούν τις δυνατότητες** ή τις γνώσεις τους για ένα συγκεκριμένο θέμα, συνήθως λόγω έλλειψης αυτογνωσίας πχ. Οι διατροφικές συμβουλές από επώνυμα πρόσωπα που δεν διαθέτουν την απαραίτητη επιστημονική κατάρτιση.

