



I segreti della dieta sensoriale. Psicobiologia della nutrizione e del comportamento alimentare

Incidenza del Covid-19 sul gusto e l'olfatto. Capire i "trucchi" dell'industria alimentare. L'esempio delle patatine



Prof. Roberto Casaccia, docente presso l'Università di Roma Tor Vergata.

Quando si parla di alimentazione vengono considerati, quasi in via esclusiva, gli aspetti legati ai valori nutrizionali. Poco peso viene attribuito ai molteplici **fattori di carattere psicologico e biologico** che concorrono alla scelta dello stile alimentare; tema questo affascinante e meritevole di approfondimento. Ne parliamo con il professore **Roberto Casaccia**.

Psicobiologia della nutrizione: intervista al Prof. Roberto Casaccia

Roberto Casaccia è biologo nutrizionista con specializzazione in **Scienze della Nutrizione** e docente del master di II livello in "*Psicobiologia della nutrizione e del comportamento alimentare*" presso l'[Università di Roma Tor Vergata](http://www.uniroma2.it).

Professore, in che modo le dinamiche psicobiologiche influenzano la nutrizione?

«Il nostro rapporto con il cibo va considerato con parametri diversi rispetto a quello di qualsiasi altro animale proprio per il sovrapporsi, alla componente biologica, delle componenti psicologiche e culturali. L'uomo, in quanto onnivoro e in quanto "*animale culturale*", opera continuamente delle scelte e queste scelte sono dettate da fattori che hanno ben poco a che fare con la consapevolezza di una corretta nutrizione. A guidarci, il più delle volte, è la tendenza a soddisfare l'aspetto edonico, il piacere legato all'alimentazione, oppure sono le emozioni che alcuni cibi riescono ad evocare, magari perché legati a ricordi piacevoli dell'infanzia o a particolari momenti della nostra vita. Anche nell'acquisto dei cibi, come dimostrano le ricerche di neuromarketing, è la nostra parte più istintiva che decide. "**Feel-Act-Think**" viene definito il sistema neurologico

implicato nelle scelte; vale a dire: ci facciamo **convincere** da emozioni e sensazioni e, solo successivamente, **giustificiamo le nostre scelte** a livello cognitivo».

Sentiamo sempre più spesso parlare di multisensorialità, tuttavia nelle diete che vengono proposte il sapore viene spesso mortificato. Cosa comporta ciò?

«È vero, quando si parla di diete ci si dimentica troppo spesso dell'aspetto sensoriale. Si tratta invece di un elemento chiave che può essere determinante per l'aderenza o meno alla dieta stessa. Questa andrebbe infatti predisposta dal nutrizionista tenendo in considerazione anche le caratteristiche sensoriali dei cibi e non solo il loro contenuto in nutrienti. Premesso che **una dieta seria è sempre personalizzata e mai eccessivamente restrittiva**, essa andrà tarata sui gusti e sulle abitudini di chi la dovrà seguire e, nella scelta dei piatti, **dovrà tenere conto di fattori come i colori degli ingredienti, le consistenze, i profumi**. Si può "giocare" anche sulla scelta delle forme e delle dimensioni delle stoviglie, e persino i rumori e i suoni che accompagnano l'atto del mangiare possono contribuire a una piacevole esperienza multisensoriale. Non dimentichiamoci che chi si appresta a intraprendere una dieta sta per assumersi un impegno gravoso: coccoliamolo anche un po'!»



Una dieta seria è sempre personalizzata e mai eccessivamente restrittiva.

La pandemia ha evidenziato tante fragilità. Per quanto attiene il tema che stiamo trattando è emerso che molte persone colpite da Covid-19 presentano compromissioni sensoriali olfattive e gustative. Che ci dice in merito?

«Circa l'80% dei pazienti infetti da SARS-CoV-2 riferisce anosmia, iposmia, ageusia, disgeusia,

ovvero **perdite o alterazioni del gusto e dell'olfatto**. La causa non è ancora chiara ma si presume che, come per altri danni correlati al covid-19, sia implicata l'abnorme risposta infiammatoria scatenata dal virus. Si stanno indagando anche, per quanto riguarda il gusto, l'alterazione del flusso salivare e la diminuzione della biodisponibilità dello zinco mentre, per le alterazioni olfattive, potrebbe esserci una compromissione a livello neurologico.

Il più delle volte le **alterazioni del gusto e dell'olfatto sono fenomeni transitori** che si risolvono spontaneamente in 3-4 settimane; altre volte, però, la problematica persiste e, oltre a esporre a rischi di vario genere (difficoltà nel rilevare l'odore o il sapore di cibo avariato o segnali di pericolo come nel caso di una fuga di gas) provoca una notevole compromissione della qualità della vita. A questo punto diventa necessaria una vera e propria terapia riabilitativa».

Usando una sinestesia possiamo dire che i nostri sensi “vedono” in modo diverso i vari alimenti. Quali sono i cibi che sollecitano di più i sensi?

«Per dirla con Le Breton *l'alimento si può considerare una «costellazione sensoriale», un connubio di sensazioni visive, gustative, tattili, olfattive, termiche, anche sonore*. Per alcuni alimenti questo è particolarmente evidente. Vi faccio un esempio, di quelli però da non seguire visto che si tratta di junk food (cibo spazzatura, n.d.r.). Prendiamo un **sacchetto di patatine**. Il sacchetto stesso **non è progettato a caso**: nel momento in cui lo teniamo in mano avvertiamo infatti una stimolazione sonora: dei piacevoli scricchiolii che ben ci predispongono all'assaggio che verrà. Apriamolo e, mentre vediamo l'invitante colore giallo oro, leggermente brunito, delle patatine, la componente aromatica che si sprigiona va a colpire i recettori olfattivi che la segnalano al sistema limbico, sede della memoria emotiva. Ora mettiamo finalmente in bocca il contenuto (con parsimonia, mi raccomando...): il sale va ad eccitare immediatamente le papille gustative mentre la ruvidezza della superficie della patatina è percepita dai sensori tattili distribuiti sulla lingua. Il rumore generato dalla croccantezza, anch'essa percepita a livello tattile, rimbomba ora nella cavità orale, amplificato dalle ossa mascellari che hanno un'ottima conduttività sonora. Quando infine il cambio di consistenza e la maggiore produzione di saliva avvisano i nostri sensori che è giunto il momento, il boccone sarà deglutito. Ma non è finita: nel transito a livello faringeo si sprigionerà ancora qualche molecola volatile che provocherà un'ultima, piacevole, stimolazione retrolfattiva».



Un sacchetto di patatine non è progettato a caso.

Lo stile di vita disordinato è spesso in conflitto con una corretta alimentazione. Il cibo spazzatura molte volte diventa il modello nutrizionale di riferimento. Psicobiologicamente perché accade questo?

«Da tempo, a causa della vita frenetica che tutti conduciamo, abbiamo perso i ritmi naturali del mangiare e, cosa ancora più grave, la consapevolezza dell'atto stesso. Capita spesso di non renderci conto delle quantità e dei sapori di ciò che stiamo mangiando; diventiamo così facile preda delle "sirene incantatrici" che propongono cibi ad elevata palatabilità, progettati dall'industria in modo che vadano a stimolare i centri cerebrali del piacere».

Ci chiarisce meglio questo concetto?

Per molti secoli, il sale, lo [zucchero](#) e le spezie sono stati usati per mascherare i gusti anomali e indesiderati. Oggi le grandi società del settore alimentare studiano e controllano sistematicamente l'utilizzo di grassi, zucchero e sale e ne calcolano il «*bliss point*» (punto di beatitudine) ossia le esatte proporzioni per portare al massimo livello la gradevolezza dei cibi. E non è solo una questione di proporzioni. **È possibile infatti, ad esempio, modulare la distribuzione e la forma dei globuli di grasso per influire sulla cosiddetta «*mouthfeel*» (sensazione al palato)** oppure polverizzare il sale fino ad ottenere una polvere così sottile da colpire le papille gustative in modo più rapido ed intenso e scatenare il cosiddetto «*flavorburst*»: **l'esplosione di sapore**. Cerchiamo quindi di essere più consapevoli quando mangiamo e *riappropriamoci dei ritmi naturali*.

Assaporando con la dovuta concentrazione potremo riscoprire come sia possibile godere dei nostri cibi più genuini e salutari e impareremo a cogliere le differenze tra ciò che è naturale e ciò

che è costruito a tavolino. Ne guadagneremo anche in salute»!

Infine. Come restare in forma e nutrirci bene gratificando i sensi?

«Non è difficile. Il piacere della tavola è perfettamente compatibile con un'alimentazione salutare. Permettami prima di aprire una parentesi: se parliamo di come restare in forma non possiamo prescindere da una [regolare attività fisica](#), elemento fondamentale che deve andare di pari passo con la corretta nutrizione. **Una delle prime regole per nutrirci bene**, gratificando i sensi, **è la varietà delle scelte alimentari**. Già questo requisito consente ai cibi che portiamo in tavola di offrire ai nostri sensi stimolazioni interessanti in termini di colori, profumi, sapori e consistenze, ancor più se ci lasciamo guidare dalla stagionalità dei prodotti. Dobbiamo inoltre porre adeguata cura alla preparazione delle pietanze in modo da esaltare (e non penalizzare) quelle che sono le caratteristiche organolettiche degli ingredienti: la croccantezza di un sedano o di un finocchio, il profumo di un pesce appena pescato, la vellutatezza di una purea di legumi, l'umami dei funghi, i colori di una macedonia di frutta, tanto per citare alcuni alimenti che possiamo tranquillamente inserire in una dieta ipocalorica. E poi **è importante la "cornice" che circonda il momento del pasto**, da un ambiente accogliente alla compagnia di persone care, così da gratificare anche il senso della socialità, componente indispensabile del nostro essere umani».

Data di creazione

20/05/2021

Autore

jenny-viant