

# [La psicologa Anna Maria Tino: «Perché i colori del cibo influenzano la nostra mente»](#)

scritto da Gabriella Gasparini | 01/03/2017



**La Psicologia dei colori del cibo suscita sempre più interesse perché è stato dimostrato come l'aspetto cromatico dei piatti influenzi la nostra mente. Ne abbiamo parlato con Anna Maria Tino, psicoterapeuta e appassionata di cucina "colorata".**

[Anna Maria Tino](#) è una psicologa italiana che vive, da quattro anni, a Londra dove collabora con l'**IMC - The Italian Medical Center**, una clinica che propone un approccio integrato alla salute della persona. Dopo la laurea all'Università di Torino, ha lavorato in diversi ambiti, affrontando vari aspetti della psicopatologia. Da oltre vent'anni, tra le altre cose, si occupa dei minori a rischio e dei disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza. Ha una grande passione per la cucina che ha legato al proprio lavoro, "approfondendo" il rapporto tra **psicologia e cibo** e gli effetti che un piatto colorato ben presentato può avere sulla psiche umana.

La tematica della **psicologia dei colori del cibo** ci ha molto incuriosito, al punto di decidere di intervistarla per capire qualcosa di più.

---

# Intervista a Anna Maria Tino, esperta di Psicologia del colori del cibo.

---

## Ciao Anna Maria, com'è nata la passione sugli effetti che il cibo ha sulla mente?

Sono molto interessata al **binomio cibo e psicologia** perché il rapporto che adulti e bambini hanno con gli alimenti, non finisce mai di stupirmi. Non sono solo il palato e il naso che interagiscono con ciò che mangiamo ma c'è un coinvolgimento di tutti i cinque sensi. Inoltre, è particolare osservare come, molto spesso, i ricordi della nostra infanzia siano legati anche al colore ed al profumo di un determinato piatto.

## Spiegaci questo concetto della "psicologia dei colori del cibo"

La vista è il primo senso che ci permette di interagire con i cibi e di giudicarli in base alla loro opacità e lucentezza. Nel corso delle mie esperienze come **terapeuta dei colori del cibo**, però, ho osservato come vi sia anche una profonda interazione fra **colore e sapore**. Ciò è stato confermato dalle ricerche degli ultimi anni da cui è emerso, ad esempio, che l'aumento della colorazione rossa di una bevanda, incrementa la percezione di dolcezza nel consumatore. L'influenza che il colore ha sul gusto, inoltre, è stata rilevata in molti alimenti tra cui la cioccolata, il burro, le bistecche, il formaggio, le marmellate. Questo fenomeno, però non si verifica per tutti i cibi.

## Come fa il colore ad incidere sulle nostre scelte alimentari?

Attraverso due meccanismi distinti. Il primo è l'**approccio multisensoriale** che considera le relazioni tra i diversi sensi (**sinestesia**) e il secondo è il significato che i colori hanno nel nostro contesto culturale e quindi anche nell'influenzare le nostre aspettative sul gusto.

## Qual è il rapporto tra le persone ed i colori?

Fin dall'antichità, l'arte di apparecchiare è stata importante. Curare la presentazione delle pietanze, bandire le tavole, porre grande attenzione alle forme e ai colori impiegati è stata una consuetudine di tutte le civiltà. Basti pensare alla **Roma imperiale** in cui le tavole venivano agghindate con tovaglie colorate, su cui venivano adagiati piatti lavorati in oro, argento e pietre preziose. I **colori** assunsero grande importanza nella composizione del **cibo medievale**; ad esempio un cuoco che per un piatto necessitava del bianco utilizzava del riso o diversi tipi di carni bianche mentre i cibi colorati venivano aggiunti per esaltare il gusto. **Il colore di un alimento o di un cibo indubbiamente influenza la nostra mente**. La percezione visiva del colore e la sua incorporazione a livello fisico corporeo, tramite il cibo, crea una sorta di **transfert** verso il nostro interno connettendo le qualità e le valenze simboliche ed emozionali ad un determinato colore.

## Sei un'appassionata di cucina. Come "costruisci" i tuoi piatti?

Amo giocare con i contrasti cromatici e mi piace accostare fra loro colori complementari; parto da una tinta primaria e proseguo creando diverse sfumature. Prediligo verdure, frutta di stagione e cibi dai colori naturali e freschi. Ritengo che anche l'occhio voglia la sua parte e sicuramente le **ricette con tinte varie**, soprattutto chiare, stimolano l'appetito. Relativamente alla forma, io opto per piatti compatti che danno la sensazione di qualcosa da sgranocchiare e non proprio da mangiare.

## Parlaci dei progetti di Crowfounding, di cui ti occupi a Londra

Insieme al dottor **Luca Pozzi**, con cui collaboro sul tema dei disordini alimentari, affrontiamo anche la questione dell'obesità. Si tratta di un problema che interessa non solo pazienti adulti e in età

evolutiva ma sono fortemente a rischio anche i bambini in età scolare e pre-scolare. Nell'intento di osservare l'aspetto psicologico di questo fenomeno, abbiamo predisposto un progetto di **crowdfunding** che è il risultato di un percorso di studio e di pratica, condotto in Italia e in Inghilterra per diversi anni. L'iniziativa vuole insegnare ai bimbi l'arte del mangiare correttamente e del cucinare in maniera sana. L'approccio sarà quello delle attività ludiche e i bambini saranno coinvolti in diversi esercizi con il cibo, di cui si racconterà la storia, e si divertiranno con la composizione di piatti colorati e creativi.

### **Quali risultati vi aspettate dal crowdfunding?**

Coinvolgendo i bambini tramite il gioco e l'utilizzo di tutti e 5 i sensi, il nostro obiettivo è di permettere loro di imparare il valore del cibo e di rendere verdura e frutta dei pasti creativi e soddisfacenti. I bambini oltre a divertirsi useranno l'apprendimento implicito (pratico) e instaureranno un rapporto ottimale con il cibo, diventando autonomi. Lo stimolo del cucinare insieme, inoltre, sviluppa l'attenzione e la concentrazione nonché il senso di autostima e apprendimento delle regole di collaborazione e socializzazione di base.