

SCIENZE

AMBIENTE
TECNOLOGIA
MEDICINA
PSICOLOGIA

Cosa ti dice il cervello davanti al dessert

DALL'ENTUSIASMO PER IL BUFFET ALL'ATTRAZIONE ESERCITATA DAL CIOCCOLATO: I CIBI ALTAMENTE CALORICI METTONO IN MOTO IL **MECCANISMO DEL PIACERE**. E LA RAGIONE, SPIEGANO DUE RICERCATRICI, È MOLTO ANTICA

di **Giulia Villoresi**

PERCHÉ, anche se la pancia è piena, c'è sempre spazio per il dolce, e ai buffet tendiamo a mangiare di più? Lo spiegano le neuroscienziate Carol Coricelli e Sofia Erica Rossi in *Guida per cervelli affamati* (Il Saggiatore, pp. 312, euro 22), dove si conferma che il cibo, più che di pancia, è una questione di cervello. «Studiare le funzioni cognitive alla base dei comportamenti alimentari» dicono infatti le autrici, «ci ha permesso di capire fenomeni di cui prima ignoravamo l'origine». L'effetto buffet, per esempio, dipende da un adattamento ancestrale: abbiamo imparato a seguire una dieta il più varia possibile, così, quando l'offerta è diversificata, mangiamo di più. Per un motivo simile, difficilmente rifiutiamo un dessert: la prospettiva di un alimento con caratteristiche sensoriali diverse da quelle appena sperimentate riattiva la motivazione a mangiare. Che sia fame, o solo desiderio, dietro c'è lo stesso neurotrasmettitore: la dopamina, legata al piacere e alla ricompensa. «Il nostro cervello ne rilascia soprattutto davanti a cibi altamente calorici: la principale preoccupazione dei nostri antenati, infatti, era trovare cibo e poi mangiarne a sufficienza per immagazzinare energia».

Probabilmente è per questo che ai cibi verdi, che ricordano sostanze poco digeribili o velenose, prediligiamo i cibi rossi, che sembrano promettere un maggior apporto energetico, e i sapori dolci, la cui percezione, si è scoperto, varia a seconda dell'accompagnamento musicale (le note acute ne accentuano la dolcezza, quelle basse l'amaro) e dell'impiattamento (una

+
Carol Coricelli e Sofia Erica Rossi, autrici del libro *Guida per cervelli affamati* (Il Saggiatore)



mousse di cioccolato risulta più sapora su un piatto bianco anziché nero).

Il perché è ancora oggetto di indagine della neurogastronomia, scienza che promette di rivoluzionare gli scenari del pasto. «Possiamo immaginare ristoranti dove uno scanner registra l'apporto calorico di cui abbiamo bi-

sogno e, a partire dalla dilatazione delle pupille e dalla sudorazione della pelle, identifica le nostre emozioni e i ricordi legati a determinati cibi? Sulla base delle ultime tecnologie, è tutto possibile».