



Guida per cervelli affamati

Perché da bambini odiamo le verdure e altri misteri neurogastronomici che ci rendono umani

di Carol Coricelli e Sofia Erica Rossi

Il Saggiatore, Milano, 2021, pp. 312 [euro 22,00]

GENI, EMOZIONI, CULTURE NEL CERVELLO CHE MANGIA

di SIMONA REGINA

Il libro di Coricelli e Rossi è una bussola: ci aiuta a comprendere il nostro rapporto col cibo. Un rapporto complesso e affascinante. Perché tutti i sensi entrano in gioco quando mangiamo e concorrono a rendere uniche le esperienze gastronomiche. E perché dentro al cibo sono iscritti la nostra cultura, la nostra identità e il nostro essere *Homo sapiens*. Le autrici ci guidano in un viaggio, nel tempo e nello spazio, lungo la nostra storia evolutiva so-

fermandosi sulle tappe principali che ci hanno reso quello che siamo: «cuochi provetti» e onnivori. E diventare cuochi - spiegano - non ha solo cambiato radicalmente la fisiologia e il metabolismo, ma ha anche innescato profondi cambiamenti sociali. Coniugando le neuroscienze con la psicologia e la genetica, le autrici illustrano i meccanismi alla base dei comportamenti alimentari. E ci fanno «entrare» nei laboratori di ricerca dove si studia il «cervel-

lo affamato», per spiegarci cosa accade quando vediamo un piatto succulento o disgustoso, e farci scoprire gli aspetti sociali del cucinare e del mangiare.

Il linguaggio chiaro e le tante storie che scandiscono gli approfondimenti scientifici rendono la lettura coinvolgente. Le ricette invitano a mettersi alla prova.

Cibo, cervello, geni, recettori, neurotrasmettitori. Ma anche motivazioni, emozioni e cultura. Il libro ci fa conoscere tradizioni culinarie familiari ed esotiche, ci conduce sulla Via della seta dove la spedizione scientifica Marco Polo ha studiato la relazione tra abitudini alimentari e genetica, e ci proietta nel futuro, tra insetti, alghe, meduse e cibi disidratati per menu spaziali. Una lettura molto interessante.