



“Mi piace !”

Quando i sensi influenzano il gradimento

Proviamo a fare un gioco: pensate per un momento ai vostri cibi preferiti. Non a quelli che mangiate, ma a quelli che *mangereste* e quindi senza i limiti imposti dalla disponibilità, dai costi o da problemi dietetici e/o nutrizionali.

Fatto? Secondo me la maggior parte dei cibi a cui avete pensato sono caratterizzabili con termini quali “dolce”, “cremoso”, “saporito”, “vellutato” o “salato”. No, non sono un mentalista. Molto più semplicemente mentre il numero di odori è quasi infinito, quello dei sapori fondamentali è limitato a cinque (sei se inseriamo il grasso) e questi sono presenti con varia intensità ed in varia miscela in tutti gli alimenti. Non solo. Ognuno di loro suscita una risposta edonistica stabilita geneticamente e solo in parte modulata dall’esperienza. Quindi il “gusto” guida le nostre scelte alimentari e descrive la qualità di un cibo e grazie alla sua potenza evocativa è spesso entrato nel nostro vocabolario per descrivere stati d’animo e situazioni.

Brillat-Savarin nella sua *“Fisiologia del gusto”* indicava che *“in ultima analisi i gusti si possono ridurre a due: gradevole e sgradevole”* e gli studi più recenti hanno confermato questa visione evidenziando come le risposte emotive ai gusti fondamentali siano praticamente indipendenti dagli aspetti culturali e sociali e presenti già alla nascita, il che evidenzia un carattere genetico del gradimento alimentare. Solo la risposta al salato compare dopo il 6° mese di vita. Questo comportamento di fronte ai sapori fondamentali è proprio di tutti i mammiferi e conferma l’importanza dei sapori sulla loro stessa evoluzione e diffusione.

In pratica ogni sapore indica un’idoneità al consumo del cibo in cui è presente e la reazione ai gusti costituisce una strategia di sopravvivenza volta a permettere il consumo di quello che è idoneo ed evitare ciò che potrebbe nuocere.

Sotto questo aspetto il dolce è certamente uno dei sapori fondamentali e la stessa parola “dolce” è entrata nel nostro vocabolario ad indicare esperienze positive: *“dolce vittoria”, “dolce pendio”, “dolce metà”, “dolcezza mia”, “dolce frescura”*. Se provate a cambiare la parola dolce con gli altri sapori la frase perde ogni significato o addirittura assume connotazioni negative. Il dolce ha sempre avuto una importanza fon-

damentale nello sviluppo delle civiltà e la ricerca di sostanze dolci ha causato, a differenza degli altri sapori, guerre e schiavitù. Questo si deve alla connotazione energetica che le sostanze dolci possiedono e che le rende fondamentali per lo sviluppo dell’organismo. Ma le sostanze dolci interagiscono anche con i recettori oppioidi del cervello provocando con il loro consumo gradimento e piacere ed un debole effetto analgesico.

La presenza del dolce in un cibo ne stimola quindi il consumo sia per soddisfare il proprio fabbisogno energetico che un piacere fisiologico e psicologico. Le situazioni di convivialità e socialità prevedono infatti generalmente l’intervento di prodotti dolci ed il 70% circa della popolazione adulta gradisce le sostanze dolci.

Le sostanze dolci sono spesso grasse e questo ne fa aumentare il gradimento. Anche in questo caso la motivazione principale è da ricercarsi nel valore energetico dei grassi che li rende indispensabili per lo sviluppo. Ma le sostanze grasse fungono anche da veicolo di trasferimento dei sapori e degli aromi e questo rende più gradevole il prodotto “normale” rispetto a quello “light”. Fondamentale infine l’effetto dei grassi sulla struttura dei prodotti che divengono più morbidi, vellutati, cremosi e quindi più gradevoli in relazione al positivo effetto esercitato da queste sensazioni ed ampiamente sfruttato dalla pubblicità a fini commerciali.

Un altro sapore gradito dai mammiferi è il salato la cui preferenza si sviluppa negli umani dopo circa sei mesi dalla nascita. Anche in questo caso la preferenza verso gli alimenti salati è connessa ad aspetti nutrizionali in quanto la presenza di sodio è indispensabile per mantenere l’equilibrio salino dei fluidi corporei. Inoltre la presenza di sali esalta i sapori rendendo il cibo più gradevole. Infatti un cibo “insipido” è un cibo privo solo di sale ma per questo rifiutato in quanto gli altri sapori/odori risultano assenti o troppo attenuati (una minestra, il pane, le patatine fritte). Anche molti prodotti dolci quali i biscotti sono caratterizzati dalla presenza di cristalli di sale che ne esaltano le caratteristiche gustative e contrastano il dolce che potrebbe risultare “stucchevole” e poco gradito.