



“Io questo non lo mangio!” Quando la neofobia guida le nostre scelte

Nella scelta del cibo uno dei fattori più interessanti è certamente la neofobia ossia, come recita il Vocabolario della lingua italiana Treccani, il *“Timore delle novità, l'avversione verso tutto ciò che in genere, è o si presenta come nuovo, che comporta un cambiamento rispetto a situazioni e costumi precedenti e tradizionali”*. La neofobia è quindi uno stato d'animo e comportamentale che ci guida e ci condiziona nelle scelte che facciamo ogni giorno tra cui, ovviamente anche quelle alimentari.

Da un punto di vista psicologico la neofobia è un fattore innato di autodifesa: tutto quello che è nuovo può essere pericoloso ed è meglio quindi evitarlo! Al contrario, le cose note sono ritenute sicure e quindi difficilmente ci potranno nuocere. È curioso notare come, in genere, sono però proprio le cose più note e quindi ritenute più “sicure” che possono arrecare i maggiori danni in relazione al minore stato di allerta che le accompagna. E questo vale ovviamente non solo in ambito alimentare.

La neofobia è particolarmente diffusa nella specie umana ed in particolare fra i bambini, ma si riscontra in generale in tutti gli animali onnivori (ad esempio i topi) in quanto, essendo onnivori, sono maggiormente esposti al rischio di avvelenamenti.

La neofobia in tutte le sue forme, anche quella alimentare, tende a scomparire con l'esposizione allo stimolo e quindi con l'apprendimento, ma questo determina un problema di fondo: come attuare questa esposizione, questo contatto?

In ambito alimentare l'approccio più semplice è ovviamente quello “per tentativi ed errori” ossia consumo un prodotto nuovo e se non succede nulla lo considero idoneo al consumo. È chiaro che questo approccio serve alla specie, alla comunità, ma molto poco all'individuo e quindi in genere si preferisce non attuarlo. Inoltre nei casi in cui si sappia già che il prodotto nuovo non può nuocere alla salute spesso il rifiuto non è legato ad un effetto salutistico (“non lo mangio perché mi fa star male”) ma ad un presunto sapore cattivo e quindi si collega il cattivo sapore alla tossicità. In molti casi la neofobia deriva dal disgusto e quindi si rifiutano sostanze e cibi che si ritengono non edibili indipendentemente dal loro sapore (ad esempio gli insetti) o sostanze e cibi edibili, ma ritenuti “contaminati” in quanto venuti a contatto con materiali disgustosi (ad

esempio un formaggio con i vermi).

Un'altra modalità per eliminare o ridurre la neofobia è l'apprendimento che si viene a determinare con l'età. Negli uomini infatti la neofobia tende ad attenuarsi con l'età adulta e si concentra soprattutto sui cibi proteici di origine animale (carne, pesce, latticini) che più facilmente di quelli vegetali possono andare incontro ad alterazione e divenire, anche in modo non esplicito, tossici.

Basandoci sull'esperienza propria ed altrui si aumenta il bagaglio di conoscenze e quindi la neofobia tende a diminuire, anche se in genere non scompare completamente e quindi sono rare le persone “neofiliche”. È però da rilevare che questa evoluzione non è lineare, ma segue bensì una evoluzione “a campana” e la neofobia tende ad aumentare nuovamente nelle persone anziane.

Ulteriori fattori che influenzano la neofobia sono l'istruzione, che tende a ridurla aumentando ovviamente le conoscenze sui prodotti e sui processi ed uno stile di vita aperto all'innovazione ed alla conoscenza od avventuroso o più semplicemente dinamico. Anche il solo vivere in una città piuttosto che in un borgo di campagna può consentire di ridurre la neofobia aumentando la possibilità di ampliare le proprie conoscenze.

Da tutto quanto detto sinora appare evidente che il metodo più diretto ed efficace per ridurre la neofobia è, senza dubbio, l'esposizione continua o ripetuta allo stimolo. Così ad esempio se una futura mamma od una mamma consumano un prodotto, il bambino accetterà quel prodotto in quanto i suoi caratteri aromatici saranno passati mediante il liquido amniotico od il latte al bambino stesso.

Se si esclude però questa particolare situazione in cui il passaggio è mediato, in tutti le altre l'esposizione allo stimolo prevede il contatto/consumo e quindi questo implica che almeno una volta vi sia contatto/consumo. Come si arriva però al primo assaggio, alla prima esposizione?

Le vie possibili sono molte, ma ognuna va applicata con attenzione.

L'affermazione “Fa bene!” è applicabile solo con adulti sensibili alla problematica, ma porta comunque subito a pensare che il prodotto sia cattivo. Del resto se fosse buono, perché dire che fa bene? Così in genere nei prodotti dietetici o