

Cioccolato o peperoncino? Ecco cosa governa il gusto

Ha iniziato «per caso», ammette il professore australiano John Prescott: psicologo sperimentale specializzato nella percezione sensoriale ha ad un certo punto incontrato il complesso mondo dell'alimentazione. E ne ha indagato gli infiniti perché. Sarà lui, autore del libro *Questione di gusto* (Sironi editore), a spiegare al pubblico — oggi alle 18 nella tensostruttura di Piazza Galvani — perché, ad esempio, preferiamo il gelato o detestiamo le verdure o cosa ci porta a rifiutare le diete prive di gusto.

Qual è stata la sua prima scoperta?

«Certe persone sembrano dipendenti da alimenti come peperoncino o curry che causano irritazione o eccesso di calore. Si pensava che tale irritazione riduce la nostra capacità di percepire gusti e sapori».

Invece?

«Questo capita solo per gusti dolci. In realtà alimenti come peperoncino contengono capsaicina che attiva i nervi del dolore, fino a stimolare il rilascio di endorfine, antidolorifico naturale. Sostanze che possono generare piacere».

Perché nel mondo le preferenze alimentari differiscono così tanto?

«È una questione complessa. C'entrano la cultura e la disponibilità di cibo e le diverse esperienze individuali con gli alimenti che iniziano già nella pancia della madre».

È il piacere a guidare le nostre scelte?

«Il piacere ha permesso adattamento ed evoluzione della nostra specie innescando meccanismi biochimici che hanno fatto preferire cibi più nutrienti e calorici — tra cui anche l'alcol —, o hanno portato a rifiutare i gusti amari di certe piante velenose. Oggi cerchiamo il piacere puro».

Il cioccolato, per esempio. Piace a tutti?

«Sì. Perché contiene elevati livelli di zuccheri e grassi, che sono valutati dall'organismo come fonte di energia».

La stesso «successo» però non tocca altri giusti dolci e calorici...

«Il cioccolato è semplicemente più diffuso. Poi, la consistenza contrastante è anche molto apprezzata: al primo morso è duro e poi si scioglie. E poi tendiamo a privarcene per paura di ingrassare, e questo ce lo fa desiderare».



Luciana Cavina