



A.S.I.A.

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

## *Le riflessioni di A.S.I.A.*

### **VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEL GUSTO 2° puntata**

Il gusto si forma in gran parte a livello della mucosa nasale: nel settore retronasale si forma circa l'80-90 % del sapore. Ce ne rendiamo conto quando abbiamo il raffreddore. Ecco quindi anche perchè bambini soggetti fin dalla tenera età a patologie dell'apparato nasale sviluppano in seguito una certa difficoltà a riconoscere sapori diversi dai soliti e quindi assistiamo al fenomeno delle “fisse”: questo sì, questo no, senza alcuna ragione apparente.

Le molecole volatili dei cibi (gli aromi) e delle bevande inviano impulsi nervosi verso il cervello retronasale attraverso la via retronasale attivando recettori responsabili della percezione dei sapori.

Ovviamente tutto questo processo è del tutto involontario: resta il fatto che è l'olfatto alla base del gusto e del sapore.

Tutte le volte che assaporiamo un cibo o un vino entrano in gioco tutti gli organi sensoriali ma anche la memoria, le emozioni, la motivazione e l'aspettativa ci parlano del sapore che avvertiamo.

Il cervello elabora “in tempo reale” tutte queste sensazioni e ci restituisce la percezione del gusto che, come abbiamo visto è una vera e propria creazione della corteccia cerebrale.

Ne deriva che ognuno ha una sua personale percezione del gusto.

Ci sono inoltre esperienze che attribuiscono anche all'apparato uditivo un ruolo nella percezione dei sapori: se mangiamo patatine con accompagnamento del rumore prodotto da sassolini scossi in una bottiglia le sentiremo più croccanti: provare per credere.

Ovviamente anche la memoria ha un ruolo importante: nella scelta siamo orientati verso un alimento che precedentemente ci è piaciuto e ci ha emozionato: ecco risolto il quesito iniziale della pietanza della nonna. Tutti questi messaggi arrivano alla corteccia cerebrale che ci dice quando iniziare a mangiare e a quando smettere, ma anche e soprattutto quanto dobbiamo mangiare.

Esistono poi degli aspetti psicologici riguardo al gusto nel senso che l'aspettativa cambia il modo col quale il cervello percepisce il gusto. La confezione, la presentazione, gli aromi che precedono il gesto del cibo in bocca condizionano molto.

E' stato fatto un piccolo esperimento presso una università inglese: sono state date caramelle rosse al sapore di mela e caramelle verdi al sapore di fragola: bene tutti, all'assaggio hanno scambiato i sapori.

Memoria ed emozioni, come esperienze anche lontane influiscono moltissimo: un cibo che una volta ci ha fatto male, ben difficilmente entrerà a far parte dei nostri preferiti.

Cibi e bevande dell'infanzia ci riportano miracolosamente ricordi sepolti da anni. L'area della corteccia deputata ai ricordi è strettamente collegata a quella relativa ai sensi creando un intreccio di percezioni il cui complesso meccanismo neuronale è ancora semisconosciuto: tema questo di ricerca per la Neurogastronomia.



**A.S.I.A.**

Associazione Scientifica Italiana Alimentazione

## *Le riflessioni di A.S.I.A.*

Tutte queste conoscenze non serviranno solo per migliorare il nostro rapporto col cibo e magari ai tecnici del marketing alimentare, ma a conoscere i meccanismi alla base di due gravi problemi clinici opposti: l'anoressia e la bulimia.

Fine 2° puntata dott. Marco Baroni presidente di ASIA

Milano, 14 ottobre 2015