



Perché nel mangiare è importante recuperare i 5 sensi?

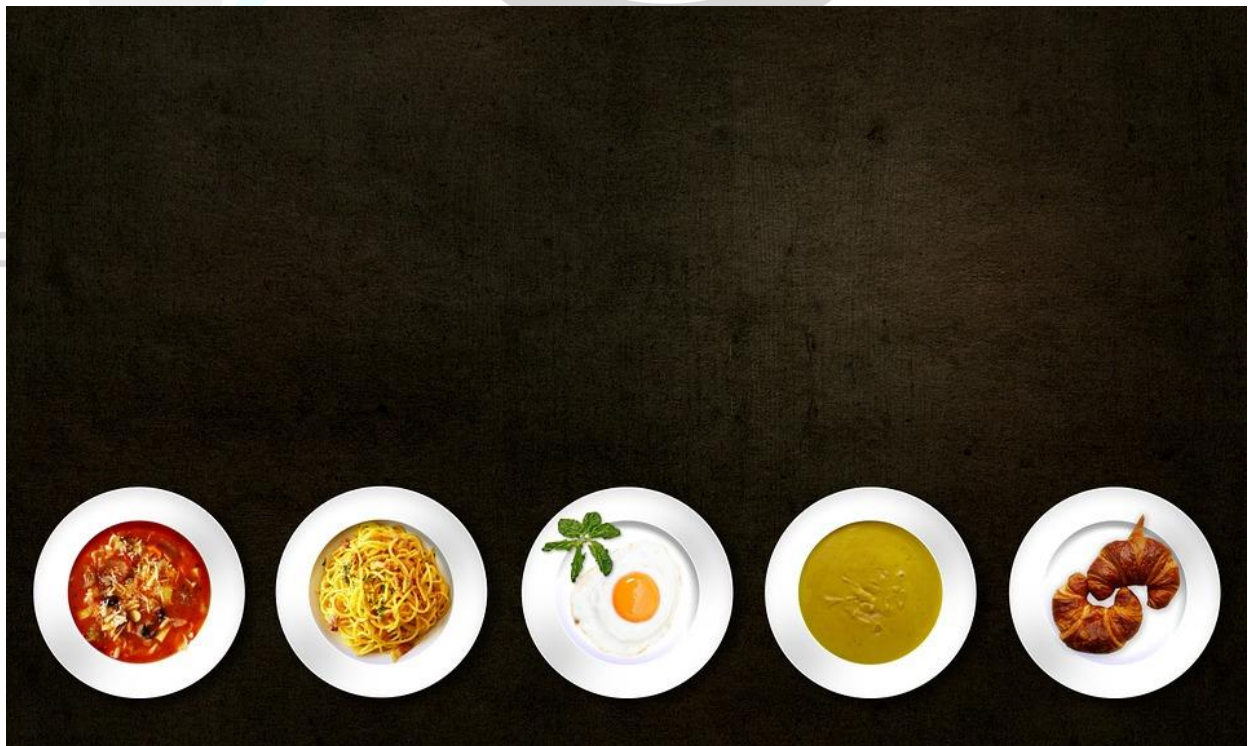
A cura della dott.ssa Anna Bernardo

RI-NUTRI
RIPENSARE LA NUTRIZIONE

*VI incontro di Ri-nutri 2021-2023
Programma sul sito UPAD www.ri-nutri.it*

Il 5 maggio si è svolto presso la suggestiva cantina nella roccia del centro di Sperimentazione Laimburg il sesto incontro del ciclo Ri-nutri. Ripensare la nutrizione, organizzato dalla Federazione UPAD di Bolzano.

La conferenza, tenuta dalla prof.ssa Flavia Gasperi, docente di Analisi Sensoriale presso l'Università di Trento, e dal dott. Michael Oberhuber, direttore del Centro di Sperimentazione Laimburg, è stata un'occasione per approfondire come percepiamo un cibo o una bevanda grazie al complesso gioco di squadra dei nostri cinque sensi.



Ma non solo. È stato anche un modo per capire come questa percezione influenzi le nostre scelte alimentari incidendo in maniera importante sul nostro benessere.

Ogni volta che interagiamo con un alimento ciò che avviene è un'autentica esperienza multisensoriale che coinvolge i nostri cinque sensi. In primo luogo la vista, la quale viene coinvolta già prima del momento del pasto, ovvero quando acquistiamo un prodotto e siamo attratti (o meno) dalla sua confezione, dal suo aspetto e dal suo colore. Tatto e udito, che pur sembrando marginali, contribuiscono ad influenzare le nostre scelte alimentari (pensiamo ad esempio alla semplice importanza della croccantezza di una mela). Poi l'olfatto, che oltre a farci rivivere una sensazione passata può aiutarci a capire se un cibo è fresco oppure no. Ed infine il gusto, che varia a seconda delle nostre abitudini alimentari, dell'età e da come abbiamo educato il nostro palato.

Oltre ai sensi che condizionano la nostra risposta in termini di gradimento, un ruolo fondamentale è giocato dall'integrazione di queste sensazioni con tutte le informazioni raccolte prima e durante l'assaggio, ovvero da quanto riportato sulla confezione o da quanto appreso dalla pubblicità o da altre fonti più o meno autorevoli. Ma anche da ricordi ed emozioni che derivano da esperienze passate che abbiamo avuto con lo stesso prodotto o con prodotti affini. Tutto ciò fa sì che l'esperienza sensoriale con uno stesso prodotto possa essere molto diversa da persona a persona. In altre parole, vi è una grande variabilità nelle preferenze alimentari e i nostri gusti sono legati sia a fattori biologici (genetici e anatomici), ma anche a fattori psicologici (cognitivi e comportamentali).



Nel corso della serata, attraverso assaggi – alcuni dei quali a naso tappato – e semplici test in cui sono stati coinvolti i partecipanti si è potuto sperimentare in prima persona come funzionano e interagiscono fra di loro i sensi e avere un'indicazione della variabilità individuale nella percezione sensoriale e nei comportamenti che ne derivano. Per misurare ad esempio la sensibilità all'amaro – un indice fisiologico della sensibilità ai gusti – si è utilizzato il cosiddetto PROP TEST. La capacità di percepire l'amaro è infatti diversa per ognuno: ci sono i cosiddetti non taster, i medium taster e i super taster. Questi ultimi sono i più sensibili non solo all'amaro, ma anche al piccante, all'alcol e al grasso. Tendono a non gradire broccoli, pompelmo, caffè e cioccolato fondente. Se da un lato le loro scelte alimentari possono quindi essere



positive, in quanto sono ingeriti meno zuccheri, grassi e alcol, dall'altro possono avere un impatto sulla salute in quanto vengono consumate meno verdure e alimenti ricchi di antiossidanti.

L'utilizzo di questo test ha permesso di fare un accenno anche alle neofobie, caratteristica tipica degli onnivori e che si manifesta in età evolutiva attenuandosi poi con l'età. Si tratta in breve di un aspetto psicologico che misura il nostro atteggiamento verso cibi poco famigliari. Mentre essere meno neofobici ci permette di avere più contatti con il mondo esterno usando in maniera efficace i nostri sensi, esserlo maggiormente tende a limitare la varietà della nostra dieta. In questo contesto va sicuramente messo in luce come le risposte ai gusti siano indipendenti dalla cultura e come si siano sviluppate al fine di sopravvivere ad alimenti potenzialmente nocivi come veleni o tossine.

Misurare la qualità sensoriale dei prodotti, analizzare e predire le risposte dei consumatori è quello che normalmente si fa in un laboratorio sensoriale per caratterizzare i prodotti

alimentari, studiare i processi produttivi, sviluppare nuovi prodotti ma anche per comprendere i meccanismi alla base della percezione e dello sviluppo delle preferenze alimentari. Il



progetto Italian Taste analizza ad esempio le preferenze alimentari degli italiani in relazione alla variabilità individuale legata ad indici biologici e psicologici cercando di comprendere i meccanismi alla base dello sviluppo di tali preferenze al fine di poter incidere sulle scelte e abitudini alimentari. Se da un lato è vero che la cultura alimentare di un paese è l'elemento che maggiormente determina scelte e preferenze in fatto di cibo, dall'altra gioca un ruolo fondamentale l'esposizione ad alimenti diversi nel corso della vita e soprattutto durante l'infanzia. Per questa ragione anche all'interno della stessa cultura le differenze in fatto di comportamenti alimentari persistono e sono tutt'altro che insignificanti. Età, genere e altre variabili socio-demografiche sono classicamente utilizzate per esplorare le differenze individuali di preferenza. Ciononostante, da qualche anno la ricerca scientifica ha evidenziato l'influenza di alcuni tratti ereditabili che condizionano la percezione di sensazioni gustative e tattili e dunque il livello di gradimento per determinati flavour. Chiari esempi sono il numero di papille gustative – ovvero l'indice fisiologico della sensibilità ai gusti – e il già citato PROP status, l'indice fisiologico della sensibilità orale. Date le

implicazioni sociali ed economiche, l'interesse ad esplorare il nesso tra sensibilità-gradimento-consumo è quindi evidente ed è comune sia al mondo della ricerca che a quello produttivo.

In conclusione, va messo in luce come, seppur insostituibile, l'approccio sensoriale sia però oneroso in termini di tempo e di personale. Per questa ragione si è sempre alla ricerca di analisi strumentali che possano sostituire o affiancare le analisi sensoriali in questi obiettivi. Un contributo importante lo danno ad esempio le tecniche strumentali innovative per monitorare i composti volatili che rilasciati dai prodotti contribuiscono alla percezione olfatto-gustativa. Grande rilevanza hanno quindi le tecnologie OMICHE – come il naso elettronico – le quali ci aiutano sempre di più a comprendere i dettagli molecolari di ciò che percepiamo con i sensi.

FEDERAZIONE CULTURALE
GAETANO GAMBARA

