

Dieta e Piacere: due alleati insospettabili

{pb-share}



{pb-buttons}

Dieta e piacere

Gusto: un alleato da non sottovalutare per il nostro stile di vita

Il gusto produce convinzioni

Come aggiungere sapidità e sapore al cibo

Come aggiungere dolcezza al cibo

Anche l'occhio vuole la sua parte

No a diete estreme

Leggi anche

Frequentemente il cibo considerato "sano" è anche percepito come meno gustoso del cibo molto gradito ma, **"pericoloso"** per **il peso** e la salute. Il gusto è un determinante predominante delle scelte alimentari, prediligere cibi molto palatabili (piacevoli come gelato, patatine, pizza, condimenti grassi, maionese, dolci fritti, bibite zuccherine, bevande alcoliche, etc.) può ostacolare l'adozione di scelte alimentari sane e un buon controllo del peso. È credenza comune che **stare a dieta** equivalga alla totale rinuncia del gusto e del **piacere a tavola**. Ma non è proprio così. Una dieta può essere **sana**, con **poche calorie**, avere un gusto tipicamente mediterraneo ed essere **buona e gustosa**. **Qui** puoi scaricare gratuitamente una dieta personalizzata per il controllo del tuo peso e molto buona.

Gusto: un alleato da non sottovalutare per il nostro stile di vita

L'uomo è biologicamente programmato per percepire e **gradire il gusto dolce** e per **respingere l'amaro**, gusto associato a **tossicità e pericolo**. Alcuni prediligono il gusto dolce, altre quello sapido, ciò dipende molto dall'esperienza che abbiamo avuto con il cibo nei primi anni di vita.

Il senso del gusto ci informa sulla composizione degli alimenti e sul loro sapore, svolge una funzione fondamentale nel processo della nutrizione perché l'individuazione dei sapori rappresenta anche una base psicologica utile per poter vivere l'esperienza del **piacere associato all'atto dell'alimentarsi**. Il gusto porta piacere, ma anche interessanti meccanismi di protezione, come ad esempio una sensazione di **dis-gusto**, o **nausea** se mangiamo troppo un certo alimento. Per mantenere nel tempo uno stile di vita salutare, è necessario che il **piacere** diventi il miglior alleato contro quel senso di **insoddisfazione, rinuncia e sacrificio** spesso associati al concetto di **dieta** e che innesca **l'appetito nervoso**.

Il gusto produce convinzioni

Da un punto di vista psicologico il gusto può essere generato e condizionato da molteplici fattori,

numerose studi hanno dimostrato che esiste una associazione favorevole tra **piacere alimentare** e risultati **dietetici e di salute**, una **dieta che soddisfi il gusto** si associa a:

- un maggiore piacere alimentare e alla sana ed **equilibrata alimentazione**, a un aumento della **qualità della vita** soggettiva e alla diminuzione di **sintomi depressivi** sia sul breve che sul lungo termine.

Mangiare con piacere si collega a:

- **Esperienze sensoriali** e sociali come mangiare e preparare i pasti con gli altri, rispettando e condividendo la cultura e le tradizioni.
- **Capire e giudicare** le diverse caratteristiche del cibo: sano, malsano, fresco.
- **Organizzazione** della preparazione: ingredienti, spesa, cucina.
- **Novità**: scoperta e conoscenza di nuovi cibi, sapori, **ricette** e preparazione.
- **Alimentazione consapevole**: alimentazione **impulsiva**, mangiare per ricompensarsi, per far fronte alle emozioni.
- **Luoghi** e ricordi: mangiare al ristorante, mangiare in viaggio, mangiare a casa.

È dunque importante che l'esperienza di un pasto tenga conto, nei dettagli, tutti gli aspetti sopra elencati perché, come dicono interessanti ricerche sulla percezione del gusto: anche il **miglior cibo** di qualità, degustato in un contesto non adatto (confuso, rumoroso, stressato nello spazio e nel tempo, con una compagnia non gradita, ecc.), **può risultare spiacevole e indigesto**.

Come aggiungere sapidità e sapore al cibo

È importante limitare il **sale** da cucina, ma riducendolo fortemente togliamo anche sapore ai piatti. Alcune astuzie possono aiutarci a dare sapore senza aggiungere sale:

- **Sfruttare il succo di limone**, su verdure crude o su carni bianche o pesce ci permette di evitare l'aggiunta di sale.
- **Tutti gli aceti**: di mele, vino o balsamico, sono ottimi insaporitori e non contengono sale.
- **Erbe e aromi** freschi o essiccati come rosmarino, origano, basilico, timo, maggiorana, prezzemolo, alloro, sminuzzati finemente possono essere usati come sostituto del sale.
- **Pepe, peperoncino**, misto creolo, con parsimonia ma utili per avere un gusto più deciso.
- **Formaggio grattugiato** come il Grana Padano DOP per insaporire, pasta, passati di verdura, minestre, al posto del sale che in un grammo apporta 0.4 grammi di sodio e nessun nutriente, mentre un grammo di Grana padano DOP apporta 0.006 gr di sodio oltre a proteine, calcio, vitamine come la A e la **B12**.

Come aggiungere dolcezza al cibo

Per evitare il consumo di zuccheri semplici e appagare il bisogno di gusto dolce, dovremmo consumare 2-3 porzioni al giorno di **frutta**: in macedonia, spremute o aggiunta allo yogurt, evitando così di utilizzare **zucchero** e le sue 4 calorie per grammo. Per soddisfare il gusto dolce ci vengono in aiuto 2 piante:

Vaniglia:

questo aroma è particolarmente percepito dalle papille gustative e stimolate dagli zuccheri e ci aiuta quindi ad aumentare la percezione zuccherina senza aggiungere zuccheri.

Stevia:

è una pianta le cui foglie sono ricche di **steviosidi vegetali**, molecole che stimolano il gusto dolce in bocca. Non contiene zuccheri né calorie e le foglie delle piantine che si trovano nei vivai o l'estratto si possono utilizzare per dolcificare in modo naturale: bevande calde o fredde, dolci, biscotti.

Anche l'occhio vuole la sua parte

Il piacere passa anche dalla tavola ben apparecchiata e con un bel piatto di verdure di vari colori, il piacere si coltiva dando attenzione al cibo, mangiando lentamente, gustando a fondo il sapore di ogni boccone, **mangiando consapevolmente** (mindful eating) per dare valore al momento del pasto. Per raggiungere il piacere del cibo non bisogna distrarsi: mangiare mentre si guarda la TV o si usa lo smartphone o in piedi mentre si fanno altre cose.

No a diete estreme

Un piano alimentare che non preveda mai un extra o uno sgarro o un pasto più libero non è sostenibile nel lungo periodo. Meglio concedersi occasionalmente un cibo particolarmente amato per disinnescare il pericoloso meccanismo indotto dalla restrizione eccessiva, che è sempre alla base di una **compulsione alimentare**. Ricordarsi inoltre di prediligere la qualità alla quantità, meglio poco ma buono anche per il vino.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

Prof. Gianluca Castelnuovo

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

Leggi anche

{article-slider}

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Bédard A, Lamarche PO, Grégoire LM, Trudel-Guy C, Provencher V, Desroches S, Lemieux S. Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health. PLoS One. 2020 Dec 21;15(12):e0244292.
- Marty L, Chambaron S, Nicklaus S, Monnery-Patris S. Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children? Appetite. 2018 Jan 1;120:265-274.
- Petit O, Basso F, Merunka D, Spence C, Cheek AD, Oullier O. Pleasure and the control of food intake: An embodied cognition approach to consumer self-regulation. Psychol Mark. 2016; 33: 608-619.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni,

raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.