

Il gusto della vita

Il senso del gusto ha avuto un ruolo importante nella nostra evoluzione, ma questo, nella moderna alimentazione, può essere nocivo. Scopriamo invece i benefici del gusto amaro.

A cura di

Alessandra Palomba,
biologa nutrizionista,
Gruppo Nutrizione
SIAN, Ausl di Reggio
Emilia

L'essere umano, come la maggior parte degli animali, è in grado di percepire e distinguere cinque diversi sapori primari, di cui quattro fondamentali: dolce, acido, amaro e salato, e uno meno noto chiamato *umami* (dal giapponese: "delizioso"). Quando assaggiamo un alimento, le papille gustative presenti sulla lingua, sul palato e sulla faringe inviano alcuni segnali al nostro cervello attraverso le vie del gusto. L'insieme di questi segnali ha reso possibile la nostra sopravvivenza dal punto di vista evolutivo, consentendoci di riconoscere e selezionare il cibo utile e scartare quello pericoloso. Possiamo raggruppare tre tipi principali di segnali in base al significato:

1. Cibo utile alla sopravvivenza: gusto dolce, grasso, umami (fonti essenziali di energia), oppure gusto salato a bassa concentrazione per il mantenimento dell'equilibrio elettrolitico, con la perdita costante di ioni sodio con urina e sudore.

2. Cibo potenzialmente tossico e/o dannoso: gusto salato ad alta concentrazione e/o acido, per possibile alterazione da fermentazione dell'alimento, oppure anche gusto amaro, per possibile presenza di alcaloidi tossici di origine vegetale

3. Cibo con "sostanze farmacologicamente attive": gusto acido a seguito di fermentazioni, per la presenza ad esempio di pre-pro-biotici (una sorta di segnale di attenzione), oppure gusto amaro ma riconosciuto come benefico, per la presenza di sostanze salutari quali polifenoli, flavonoidi etc. Il sapore amaro negli alimenti è infatti associato solo per il 15-20% a tossicità. La restante percentuale è rappresentata da vegetali usati in cucina innocui o addirittura benefici per la salute.

Il paradosso dell'alimentazione moderna

Ciò che ha reso possibile la nostra sopravvivenza dal punto di vista evolutivo rappresenta oggi

un elemento capace di influenzare negativamente la nostra salute.

Infatti, per mantenerci in salute dovremmo ridurre il consumo dei cibi appartenenti alla categoria 1 e incrementare invece gli alimenti del gruppo 3, in particolare quelli dal gusto acido e quelli amari presenti in verdura e frutta.

Per rispondere all'esigenza del mercato, l'industria alimentare modifica il sapore degli alimenti, in modo da renderli più 'attraenti' per il palato, spesso togliendo l'amaro o l'acido. Tuttavia, abituarsi ad un gusto un po' più amaro (meno dolce) aiuterà a non aggiungere zucchero, o ad aggiungere meno, ad alimenti che non ne hanno bisogno.

Il buono dell'amaro

Le verdure amare (ma anche alcuni tipi di frutti), come le Crucifere (o brassicacee), hanno un elevato contenuto di flavonoidi e polifenoli, potenti antiossidanti protettivi nei confronti dei tumori e delle malattie cardio-metaboliche, poiché hanno la capacità di ridurre lo stress ossidativo e di combattere l'eccessiva produzione di dannosi radicali liberi.

Per le loro preziose proprietà, quindi in tavola non dovrebbero mancare verza e broccoli (che apportano beta-carotene), cavolo nero e cavolo viola, rispettivamente per il contenuto di glutammina e quercetina. Scarola, cicoria, rucola, cavoletti di Bruxelles, carciofi, radicchio sono tra le verdure che migliorano la digestione, costituiscono una buona fonte di vitamine e flavonoidi, proteggono il fegato, disintossicano e regolano l'appetito.



Questioni di gusto

Alcune curiosità sul senso del gusto

- 1 Il sapore può dipendere dalla **concentrazione** nell'alimento. Il sale da cucina, ad esempio, a bassa concentrazione viene percepito come dolce, ad alta concentrazione come amarognolo.
- 2 La sensibilità gustativa può variare in **funzione dell'età e del sesso**. Le donne mostrano una maggiore sensibilità rispetto agli uomini per gli stimoli dolci e salati e una minore sensibilità minore per gli stimoli acidi.
- 3 L'**invecchiamento** può progressivamente determinare modificazioni della sensibilità gustativa.
- 4 Diversi **farmaci** possono influenzare e alterare in modo significativo la percezione gustativa, modificando il sapore degli alimenti o la capacità di distinguere i vari gusti.
- 5 La perdita delle **capacità olfattive**, legata all'età o a patologie, può giocare un ruolo importante nel diminuire la sensibilità gustativa.
- 6 I **fattori cognitivi** possono giocare un ruolo di fondamentale importanza sul comportamento alimentare, così come possono influire sullo stato del peso corporeo e della salute.