



## È falso dire che i buongustai sono grassi

Se chi mangia per riempirsi rischia di prendere chili, chi si ciba per il puro piacere non dovrebbe temere ricadute sul peso

**C**hi ama mangiar bene ingrassa, è inevitabile. Ebbene no, ecco la smentita al luogo comune: c'è chi sostiene che è (quasi) vero il contrario. L'amore per la buona tavola, a determinate condizioni, potrebbe rappresentare addirittura un aiuto a mantenere il peso entro limiti accettabili. A propugnare, dati alla mano, questa tesi apparentemente azzardata e controintuitiva sono due ricercatori, rispettivamente di un centro canadese e di uno francese, che hanno pubblicato uno studio in proposito su *Appetite* (non fatevi trarre in inganno dal nome, è una rivista scientifica molto quotata nel settore della nutrizione e non una newsletter per gourmet senza scrupoli né pentimenti). Nel loro studio, gli esperti in questione hanno innanzitutto pensato di distinguere due tipi di piacere associati con il cibo: uno è quello "viscerale" e l'altro quello "epicureo". Il primo trae origine dalla soddisfazione del bisogno di mangiare per placare la fame o le emozioni negative, oppure dalla soddisfazione di poter mangiare tanto a poco prezzo. Insomma, siamo su un livello "bassino", al limite dell'animale. L'altro, non a caso etichettato con un aggettivo preso in prestito dalla filosofia, è invece più legato alla dimensione estetica del consumo di cibo, che coinvolge tutti i sensi, non, quindi, alla necessità di provvedere a uno stimolo con carattere di urgenza, quanto al desiderio di provare un'esperienza piacevole, basata su tutti gli aspetti sensoriali degli alimenti (sapore, colore, profumo) e sul contesto in cui viene consumato (il luogo, la compagnia, la modalità di presentazione eccetera). Facciamo un esempio: un'enorme fetta di torta al cioccolato può rappresentare un piacere viscerale, mentre un pasticcino di cioccolato artigianale speziato accompagnato da una foglia di menta, degustato senza fretta durante una conversazione, può a buon diritto essere archiviato alla voce "piacere epicureo" (sempre riferendosi alla distinzione

proposta dagli scienziati di cui sopra). A declinarla così, diciamo così, l'immagine rimanda a qualche nobildonna (o nobiluomo) sfaccendata e senza ansie su come mettere insieme "pranzo e cena" (appunto).

E invece pare che le cose non stiano affatto così. A dircele sono i medesimi ricercatori, che, avvalendosi di una serie di test, hanno cercato di stabilire la tendenza verso il piacere "viscerale" o "epicureo" di 250 adulti, confrontandoli poi con i dati antropometrici (le "misure") degli stessi soggetti e con le loro preferenze in termini di porzioni di cibo. Ebbene, stando ai risultati ottenuti, l'orientamento al piacere epicureo non solo non sarebbe correlato con l'indice di massa corporea, ma addirittura risulterebbe associato alla preferenza per porzioni più piccole, e di conseguenza a un maggior benessere in generale. Il piacere epicureo, inoltre, sarebbe più diffuso nelle donne e non sarebbe associato, come invece si potrebbe pensare, al livello d'istruzione o al censo (insomma, non possono nemmeno esserci un po' antipatici). Questa ricerca può fare quindi concludere che per evitare di mangiare troppo potrebbe essere utile prestare attenzione a tutti gli aspetti dell'esperienza con il cibo e gratificarsi con alimenti di qualità, piccole porzioni ma ben preparate e mangiate in un'atmosfera gradevole. L'alternativa, cioè orientarsi verso il piacere "viscerale" per colmare i propri bisogni buttandosi su grandi quantità di cibi, magari anche non tanto buoni, sarebbe invece nemica del girovita. Scherzi a parte: dopo attenti studi siamo arrivati a concludere che "poco ma buono" è meglio di "tanto ma non tanto buono". Eppure pareva di averlo già sentito...

**Si chiama "piacere epicureo" quello provato non per placare la fame, ma quello legato agli aspetti sensoriali e all'estetica**



**LA MEDICINA VESTITA DI NARRAZIONE**  
di Sandro Spinsanti  
Il Pensiero Scientifico Editore, pp. 200

### IN LIBRERIA

L'inizio non è incoraggiante, ma è onesto. Due medici al bar dell'ospedale che discutono di medicina narrativa. E il protagonista è un robusto scetticismo. Difficile che possa essere altrimenti visto che i protagonisti del dialogo sono professionisti "carne e sangue". Ma Sandro

Spinsanti, che non è dottore meno concreto dei colleghi, riesce a spiegare bene che cos'è davvero la medicina narrativa e che ruolo può avere nella cura e nella guarigione dei malati. Un ruolo che non è in nulla antagonista o alternativo a quello dei farmaci o dei bisturi, ma complementare.

Chi racconta aiuta chi cura a capirlo in modo complessivo, aprendo la strada a una medicina davvero "su misura", personalizzata, quasi "sartoriale", come opportunamente suggerisce la copertina del libro e che è frutto di una condivisione più profonda fra curante e curando.