

Comfort food, perché alcuni cibi ci fanno sentire bene

di Paola Emilia Cicerone Il fatto stesso di mangiare è gratificante, perché è essenziale per la nostra sopravvivenza, ma cosa caratterizza il comfort food? Una ricerca prova a spiegarlo Per emozionarci basta il profumo di una torta appena sfornata, o di un sugo che sobbolle piano sul fornello. Ricordi che ci riportano l'infanzia, come il sapore della cioccolata o di alimenti di una volta come il riso e latte. Piatti diversi che hanno in comune la caratteristica di farci sentire bene. Di essere insomma comfort food, cibi che scaldano l'anima: un tema di attualità a pochi giorni dalle festività natalizie - quando tutti aspettiamo con ansia di gustare le specialità della tradizione - cui anche il New York Times ha da poco dedicato un articolo. A ciascuno il suo comfort food Il fatto stesso di mangiare è gratificante, perché è essenziale per la nostra sopravvivenza, ma cosa caratterizza il comfort food? La ricerca prova a spiegarlo a partire dal fatto che si tratta di una scelta molto personale e che varia secondo le culture: negli Stati Uniti, per esempio, tra i classici ci sono la crema di pomodoro e il mac and cheese, la pasta al forno col formaggio, cibi casalinghi che spesso sono preparati per più piccoli. Temperatura e zuccheri Anche se dei tratti comuni ci sono. Molto spesso ad esempio si tratta di cibi caldi, come se la temperatura di ciò che mangiamo potesse scaldarci anche a livello emotivo. E in genere si tratta di alimenti a base di carboidrati e zuccheri, "perché i carboidrati agiscono sui livelli cerebrali di serotonina, che a sua volta influisce positivamente sull'umore", spiega la psichiatra Uma Naidoo della Harvard Medical School, autrice di La dieta del Cervello (Rizzoli 2021). Un meccanismo che colpisce in modo particolare le persone che hanno una particolare sensibilità agli zuccheri: uno studio del 2020 mostra come i soggetti che hanno il cosiddetto "dente dolce" siano più attratti dal profumo di cibi dolci o ricchi in carboidrati che da alimenti proteici. Sì, è vero: alcuni alimenti (i peggiori) possono dare beatitudine di Giulia Masoero Regis 23 Marzo 2022 Il ruolo della memoria "Ma il meccanismo del comfort food è legato soprattutto alla memoria, al fatto che questi alimenti ci ricordano momenti felici", spiega il neuroscienziato Antonio Cerasa, ricercatore presso il CNR e autore di Cooking Therapy (Franco Angeli 2020) In questo caso si tratta di un'esperienza soggettiva, che si attiva quando assaggiamo o odoriamo un alimento". È la memoria olfattiva a riportarci indietro nel tempo: l'area del cervello che analizza gli odori è direttamente collegata all'amigdala, che possiamo considerare il centro delle emozioni, e all'ippocampo che controlla la memoria. Per questo ricordiamo gli odori con tanta precisione, e nei profumi ritroviamo la nostra infanzia o i Natali di una volta. "Spesso tra i comfort food prediletti ci sono gli alimenti consumati durante l'infanzia", osserva Cerasa. "Si tratta di un'esperienza cognitiva, che si sviluppa a livello della corteccia cerebrale e ci dà piacere nel momento in cui la viviamo". Una reazione diversa rispetto a quella attivata dal food porn, "che agisce a livello sottocorticale ed è legato all'aspettativa, alle immagini che richiamano il bisogno di alimentarsi". Come ben sanno gli chef o gli autori delle pubblicità di alimenti, che propongono foto di tavole traboccanti di cibo e ricette sempre più ricche. "In questo caso però si tratta di un piacere ancestrale, istintivo e non controllabile che ci spinge a mangiare in maniera compulsiva, senza soddisfarci davvero", prosegue il ricercatore. "Mentre l'esperienza del comfort food è qualcosa di reale e gratificante, che viviamo nel momento in cui degustiamo quello specifico alimento: un'esperienza in qualche modo affine a quella della mindfulness". E ci sono studi che mostrano come il comfort food ci attiri in modo particolare quando siamo soli e ci sentiamo un po' giù, agendo in qualche modo come sostituto di una relazione. Per controllare i disturbi alimentari bisogna studiare il cervello di Paola Emilia Cicerone 04 Dicembre 2022 "In Cooking therapy spiego come in persone depresse o con demenza un cibo molto legato a ricordi piacevoli può generare un'esperienza di benessere, legata alla produzione di dopamina", spiega Cerasa. Ma anche il contesto in cui mangiamo gioca un ruolo importante: "La gioia di avere intorno le persone care e di gustare insieme a loro un piatto contribuisce a farcelo apprezzare", spiega Naidoo. E oggi, conclude Cerasa, "gli chef più bravi stanno imparando a proporre un'esperienza più complessa, che non usa solo il canale visivo come nel food porn ma anche e l'olfatto e il gusto". Puntando sui ricordi per proporre un'esperienza simile a quella del comfort food.

