

Anche a tavola il piacere vuole la sua parte!

Non mangiamo solo per nutrire il nostro corpo, dal cibo ci aspettiamo emozioni e gratificazioni positive



Macchiato freddo, macchiato caldo, schiumato, lungo, ristretto, americano, marocchino, decaffeinato, corretto, doppio, freddo, con panna, shakerato, in tazza fredda, grande, in vetro, amaro, dolce, dolcificato e chi più ne ha più ne metta! Non troviamo pace: ognuno di noi pare identificarsi in uno solo dei nostri amatissimi caffè. Bevanda che ha veramente poco valore dal punto di vista energetico, quindi non considerate il caffè amaro a metà mattinata uno spuntino che dà energia al corpo! Certo, se ci aggiungete un goccio di latte per addolcirlo (specie se usate latte delattosato che è più dolce) il caffè avrà un pochino di energia, ma è comunque un'inezia.

COSA CAMBIA SE IL CAFFÈ È LUNGO OPPURE RISTRETTO?

La "lunghezza" del caffè può modificare l'eventuale quantità di zucchero aggiunto: chiaramente se siete abituati a mettere una bustina di zucchero in un

caffè ristretto, in un caffè lungo avrete necessità di aggiungerne di più, perciò attenti!

IL RUOLO DELLA MENTE NELLE PREFERENZE ALIMENTARI

La preferenza nel modo di consumare un tipo di caffè rispetto a un altro coinvolge aspetti non strettamente nutrizionali, bensì di natura gratificante.

Bere il caffè in tazza o in vetro ha effetto solo sulla gratificazione; e lo stesso vale per la pasta liscia o rigata, corta o lunga: il sapore è lo stesso, ma la sensazione che genera evidentemente è differente. Il vino bevuto in un calice darà una sensazione differente da quello consumato in un bicchiere di plastica, a parità di qualità del vino: non possiamo dire, quindi, che preferiamo uno mentre l'altro ci disgusta, dal momento che il sapore è lo stesso, perché è solo la sensazione che si genera nel consumarlo che può essere differente. Anche la scienza ha iniziato a interessarsi di questi aspetti: studi scientifici hanno messo in evidenza che la mente gioca un ruolo rilevante nel consumo e nelle preferenze alimentari. Alcuni ricercatori hanno dimostrato, per esempio, che le persone apprezzano di più il gusto di una bevanda come la Coca Cola quando viene consumata in bicchieri contrassegnati dalla marca; altri ricercatori hanno dimostrato che proporre una birra "contente un ingrediente speciale" riscuote molto successo, anche se l'ingrediente è un banale aceto. Tutto questo ci costringe a pensare che le nostre preferenze alimentari siano influenzate da molti aspetti, alcuni dei quali prescindono da quelli meramente nutrizionali, ma sono strettamente legati alle aspettative di gratificazione. Come si può trarre il meglio da questa constatazione?

ATTENZIONE ALLA PRESENTAZIONE DEI PIATTI

Ricette presentate bene, allegre e stimolanti, meglio ancora se consumate in una bella tavola apparecchiata, in piatti graziosi e ben curati. Sano non è sinonimo di triste e salute non significa assenza di piacere, perciò date spazio alla vostra fantasia per rendere i vostri pasti speciali, perché a volte basta così poco!



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di

Napoli SUN. I suoi contatti: cimino.nutrizionista@gmail.com
il sito: www.moniacimino.it Facebook: [diet coach](https://www.facebook.com/dietcoach)