

## Salute

**Psiconutrizione** Come «assaporare» il piacere del ciboGrazie a piccoli riti  
mangi con più gusto

## «Liturgie»

I gesti sempre uguali aumentano il significato dell'esperienza di nutrirci

**I**l cioccolatino preferito non ci sembrerebbe altrettanto buono se lo mangiassimo in un solo boccone, anziché con un piccolo morso in superficie e un altro per godere del ripieno. La torta di compleanno non sarebbe indimenticabile se le consuete candeline non la rendessero «speciale». E il tè del pomeriggio non ci parrebbe l'ideale pausa di benessere se non usassimo quella tazza che ci piace tanto. Secondo Tom Stafford, del Dipartimento di psicologia dell'Università di Sheffield in Inghilterra, sono proprio questi piccoli rituali e queste abitudini rassicuranti a migliorare il gusto di ciò che mettiamo in bocca, con implicazioni interessanti anche per quando ci mettiamo a dieta.

«I rituali sono un'eco della nostra evoluzione e il loro significato profondo risale ai tempi in cui l'uomo non conosceva il linguaggio — dice Stafford —. I gesti sempre uguali aumentano il significato che diamo all'esperienza di nutrirci e le ricerche provano che il rito rende il cibo più gustoso ai nostri occhi».

Kathleen Vohs, dell'Università del Minnesota, ad esempio ha pubblicato di recente

uno studio su *Psychological Science* che lo ha dimostrato su un gruppo di volontari a cui è stato chiesto di mangiare una tavoletta di cioccolato: alcuni l'hanno fatto come meglio credevano, ad altri è stato assegnato un piccolo rituale da seguire (dovevano spezzare a metà la tavoletta mentre era ancora incartata, quindi toglierla dall'involucro un pezzo alla volta per mangiarla). Ebbene, è bastato questo per far sì che il secondo gruppo apprezzasse di più il cioccolato: chi si era soffermato sul «rito» ha ammesso di essersi goduto di più il cioccolato e l'ha giudicato il 15 per cento più buono rispetto a chi l'aveva mangiato senza troppo riflettere. Non solo: chi ha seguito una «liturgia» ha impiegato più tempo a consumare il suo snack e l'ha assaporato il 50% più a lungo, affermando perfino di essere disposto a pagare di più per avere «quel» cioccolato.

«Il rituale costringe a concentrarsi di più sul piacere che un alimento sta procurando — spiega Stafford —. Il significato del rito attorno al cibo però è probabilmente molto più profondo». Secondo Stafford, infatti, l'effetto dei gesti rituali è così potente perché i riti risalgono agli albori della civiltà, quando l'uomo stava per sviluppare il linguaggio: i primi simboli usati per comunicare non potevano essere simili alle parole che usiamo oggi, perché appunto l'uomo non sapeva parlare. Gli esseri umani però avevano bisogno

di stabilire privilegi e responsabilità nel clan familiare, indicare chi poteva condividere i frutti della caccia, far sapere chi era parte della famiglia o meno; per riuscirci, secondo Stafford, sono nati i rituali.

«Erano l'ideale per comunicare ed essere certi, grazie ai gesti, che tutti comprendessero le modalità di funzionamento sociale del gruppo — dice lo psicologo —. Il nostro amore per le liturgie perciò è cresciuto assieme a noi e al bisogno di condividere il cibo. Peraltro il mezzo migliore per far sì che i rituali fossero «accettati» dall'uomo come mezzo di comunicazione era proprio associarli all'alimentazione e quindi a una maggior probabilità di avere energie e risorse per perpetuare la specie: da qui la conseguenza, vera ancora oggi, per cui il rito associato al cibo lo rende più gratificante».

Tutto questo può avere interessanti implicazioni anche per chi vuole migliorare la propria alimentazione o perdere peso: «I rituali funzionano pure con cibi «neutri» e poco gratificanti — osserva Vohs —. Il coinvolgimento personale in gesti che aumentino il senso di attesa nei confronti di un alimento rende ogni cibo più buono: un dato che può aiutare chi è a dieta, rendendo più graditi i cibi salutari se vengono accompagnati da tradizioni e gesti ripetitivi prima di consumarli».

Elena Meli

GIORNALISMO/LEADER/STYLING