

[http://www.corriere.it/salute/10\\_giugno\\_14/cibi-arricchiti-creano-dipendenza\\_79841a12-77a0-11df-9d1c-00144f02aabe.shtml](http://www.corriere.it/salute/10_giugno_14/cibi-arricchiti-creano-dipendenza_79841a12-77a0-11df-9d1c-00144f02aabe.shtml)

### **La strategia del super-consumo: cibi «arricchiti» per creare dipendenza**

E. Perasso - Corriere della Sera - 14-06-10

*Perché mangiamo troppo? È colpa dell'iper-palatabilità, una nuova e amplificata sensibilità ai gusti arricchiti con sali, zuccheri e grassi da parte dei produttori di cibo*

**MILANO** – Ingrassiamo anche perché mangiamo troppo, ma la colpa potrebbe non essere tutta e solo nostra. Anzi, probabilmente ingurgitiamo cibi che creano dipendenza perché sono stati manipolati dai produttori e arricchiti con sali, grassi e zuccheri per non farci smettere di volerne. È questa la teoria del professore di Harvard David Kessler, ex commissario della Food and drug administration statunitense, che a questo argomento ha dedicato un libro («The End of Overeating», non esiste ancora traduzione italiana ma si può acquistare su Amazon).

**COME PER LE SIGARETTE** – La palatabilità è uno dei fattori che più interessano le società produttrici di alimenti: che si tratti di un formaggio dal gusto strutturato e deciso, o del ripieno delicato della pasta fresca, è l'incontro con il palato del consumatore a decretare il successo o il fallimento di un cibo in fase di vendita. Per questo chimici e ricercatori lavorano per migliorare – e potenziare – l'esperienza di gusto dei propri prodotti. Ma questa tendenza è stata portata all'eccesso, sostiene il professor Kessler, proprio come avvenne con le sigarette «potenziate» con ammoniaca e altri additivi, per aumentare la voglia di fumarne ancora, denuncia che non abbandona i produttori di sigarette dal 2005 in poi. E l'eccesso guida i produttori a ricercare non solo la gioia del gusto, ma quella di un'esperienza innaturale, chiamata da Kessler della «iper-palatabilità».

**CIBI ARRICCHITI** – Per raggiungere lo scopo vengono utilizzate tecniche diverse. La prima e più comune è quella di «aumentare» gli ingredienti delle pietanze con sali, zuccheri e grassi per renderli più appetibili al palato. La seconda è quella di creare una nuova esperienza di masticazione: se i cibi sono facili da masticare e deglutire, grazie a morbidezza all'incontro con lingua e denti, si avrà voglia di buttar giù velocemente un secondo boccone. Questi accorgimenti stimolerebbero i nostri recettori nervosi esattamente come avviene con l'assunzione degli oppioidi (come la morfina), causando la dipendenza da cibo e a ruota, divenendo possibile causa di sovrappeso. Proprio per combattere questa malattia, l'università di Yale ha creato la Yale Food Addiction Scale, utilizzata dai medici statunitensi soprattutto per il controllo dell'obesità infantile. La scala parte da un questionario e riconosce tra i consumatori quali sono a rischio sovrappeso a causa di una sensibilità maggiore a queste sostanze arricchite e quali no.