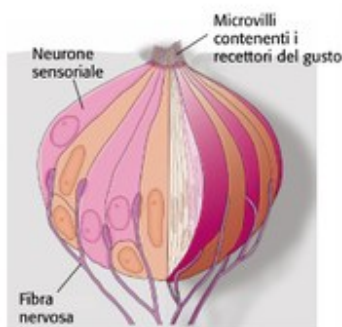


Il gusto dei batteri – Antonio Pacella specialista in Scienza dell'alimentazione, nutrizione clinica e dietologia

Il microbiota sano garantisce la nostra salute

I sapori vengono percepiti da strutture specializzate dette **bottoni gustativi**



Le papille gustative contengono numerosi bottoni gustativi

Viviamo nell'epoca in cui bisogna difendersi dal troppo piuttosto che dalla fame. In Occidente, assistiamo ogni giorno all'aumento di mortalità e morbilità conseguenza della sedentarietà e dell'eccesso nell'alimentazione. Produciamo in eccesso, compriamo troppo e sprechiamo più del dovuto. La cucina di recupero oggi invece che un'abitudine è diventata una moda da pubblicizzare. Abbiamo perso il senso del cibo, che caratterizza i dettami della pluripremiata "dieta mediterranea", uno stile di vita ideale, basato su regole universali di comportamento, piuttosto che sull'utilizzo e la consacrazione di singoli alimenti.

Siamo circondati da una babele di notizie che invece di chiarirci le idee finiscono con il confonderci, creando spesso

disinformazione in tutti i campi della salute, favorendo le pseudoscienze e **screditando la scienza, affascinando analfabeti funzionali che si ergono alla pari degli esperti in argomenti e campi che non conoscono affatto.**

Mangiare ogni giorno, non vuol dire farlo bene o addirittura insegnarlo agli altri, promuovendosi come coach o paladini della sana cucina. Sebbene l'alimentazione sia una pratica che compiamo almeno tre volte al giorno dalla nascita alla morte, la maggior parte lo fa solo per abitudine, noia, solitudine, emozioni. Si mangia spesso per rabbia, tristezza o depressione; lo si fa voracemente e senza controllare la masticazione. Alla fine ci si sente gonfi, pieni, satolli, pur senza aver ingerito chissà cosa.

Per migliorarci dovremmo soprattutto imparare a riscoprire i sensi, l'uso del gusto e dell'olfatto, che oggi utilizzano molti gourmet, sommelier ed esperti di enogastronomia. Nessuno mangia più per fame. Quella vera, la possiamo provare solo dopo aver fatto almeno 24 ore di digiuno, ma è prerogativa solo delle popolazioni povere del mondo. Vi sono circa 800 milioni di persone che muoiono ancora di fame, ma allo stesso tempo ce ne sono circa due miliardi che si ammalano e muoiono per malattie legate all'iperalimentazione, che mangiano come se non ci fosse un domani e soprattutto senza pensare minimamente al loro domani.

Come facciamo a giudicare buono un cibo se non lo sappiamo nemmeno gustare?

Come facciamo a giudicare un sapore senza masticare a piccoli bocconi, creando un contatto tra quello che avevamo nel piatto e le papille gustative? Per non parlare di fumatori abituali che spesso di un cibo ne possono sentire solamente la sapidità e i sapori forti, magari concedendosi la sigaretta tra una portata e l'altra al ristorante.

Mangiare è il massimo dei piaceri della vita. Lo si fa per mille motivi che ognuno di noi potrebbe raccontare. Per gioia, convivialità, condivisione e molto altro ancora. Di certo non tanto per vivere. È difficile oggi incappare in problematiche di denutrizione alle nostre latitudini, mangiando ogni giorno. Questo può accadere solamente in chi non rispetta varietà e biodiversità, ma è pur vero che con un po' di criterio, abbinando piacere, quantità e qualità, non ci saranno mai le problematiche che oggi il marketing cerca di sfruttare.

Viviamo di paure, ansia, miti, credenze popolari, mode che non hanno senso di esistere, poiché non supportate e screditate dalla scienza. Invece ci affascinano le favole, i sogni e l'antico, senza pensare nemmeno ai significati reali di tali sciocchezze.

Ci sono enormi differenze tra **mangiare, assaggiare e degustare, poiché la prima azione ha finalità esclusivamente nutritive, mentre per le successive serve grande consapevolezza.** Assaggiare un cibo significa, comprendere e analizzare le sue qualità organolettiche. Si tratta di un processo complesso che richiede attenzione e concentrazione e in pochi sono abituati a farlo. Solo attraverso questo cambiamento passa il controllo della qualità e della quantità del cibo. Bisogna ogni giorno sperimentare i sapori, gli odori, le mescolanze d'ingredienti, senza pregiudizi, per non cadere nella noia e nella monotonia.

Bisognerebbe pian piano allenare i propri sensi, analizzando nel cibo: aspetto, aromi e sapore. Solo in questa maniera sarà possibile coglierne il suo aspetto sensoriale: visivo, olfattivo, gustativo, tattile e, non da ultimo, uditivo.

Si dice, infatti, che mangiamo prima con gli occhi, ma alcune volte con il ricordo, con le sensazioni che questo evoca nella nostra mente.

Il gusto naturalmente è soggettivo, ma alla sua genesi concorrono diversi fattori.

Si tratta, infatti, di una proprietà sensoriale molto complessa, che spesso è la risultante della percezione dei sapori fondamentali e degli aromi (olfatto) percepiti per via retronasale (retrogusto). Esso dipende dalla percezione in sinergia dei cinque gusti fondamentali, ovvero amaro, aspro, dolce, salato e umami (il sapore tipico del glutammato di sodio e della cucina orientale, isolato a inizio secolo scorso dalle alghe kombu, ma che è possibile ritrovare anche in cibi molto palatabili come il parmigiano reggiano e la pizza), sebbene studi recenti parlano della scoperta di un sesto e settimo gusto, associati rispettivamente alla frittura e al grasso.

La percezione di tali proprietà avviene grazie ai recettori presenti sulle papille gustative della lingua, ma anche all'interno del palato molle, della faringe, delle guance e dell'epiglottide.

Recenti studi hanno completamente cambiato gli orizzonti della scienza, sia in termini di salute sia di alimentazione. Questo è avvenuto grazie alla scoperta di un super organismo chiamato **microbiota**. Parliamo di un grande numero di batteri, la cui estensione potrebbe ricoprire quella di un campo da tennis, rappresentato da numerose famiglie (circa 500) che insieme pesano circa 1 kg. Si tratta, infatti, di un grande numero di batteri, quantificabile in miliardi (10^{12}), disseminati lungo tutto il tratto digerente e in particolare nell'intestino tenue e crasso. Si conoscono numerosi funzioni di quest'organo "diffuso", tra cui ricordiamo:

- Digestione di alcuni nutrienti (carboidrati complessi e proteine).
- Sintesi di vitamine (vitamina K e quelle del gruppo B).
- Trofismo delle cellule del colon.
- Stimolazione del sistema immunitario.
- Controllo dei batteri patogeni.
- Mantenimento della barriera intestinale.

Un microbiota sano, favorisce una salute di ferro. Una sua alterazione può invece essere la causa di numerose patologie, tra cui allergie e intolleranze alimentari, difficoltà digestive, problemi gastro intestinali, fino ad arrivare alla genesi di sintomi intestinali ed extra intestinali.

Fondamentale per la sua integrità è l'allattamento al seno. Infatti, il "core" centrale si forma intorno ai 3-4 anni di vita insieme al sistema immunitario e l'allattamento al seno sembra proteggere nei

confronti di numerose malattie, tra cui otiti, influenza, patologie respiratorie in età infantile.

In età adulta, sembra essere la corretta alimentazione e il corretto stile di vita a proteggere il microbiota. Infatti, stress, inquinamento, sedentarietà, ansia, incidono negativamente sulla presenza di lattobacilli, bifido batteri, enterococchi e altre famiglie, a volte favorendo le infezioni intestinali da Candida.

L'alimentazione che difende il microbiota deve essere corretta, diversificata ed equilibrata.

Numerosi studi suggeriscono che un'alimentazione ricca in cereali come frumento, riso, mais, avena, farro, con frutta e verdura fornisce i substrati ideali per la proliferazione di batteri "buoni", come i lattobacilli e bifidobatteri. Anche pesce, carne, formaggi, oltre a fornire proteine nobili e oligoelementi come zinco e selenio, stimolano la proliferazione di batteri altrettanto importanti. Per questo è importante non eliminare nulla dall'alimentazione, ma cercare sempre l'equilibrio tra alimenti e nutrienti.

Anche il gusto per i cibi sembra essere influenzato dall'integrità del microbiota. Si è scoperto, infatti, che i recettori del gusto sono disseminati anche lungo il tratto gastrointestinale sulla superficie delle cellule enteroendocrine, e sulle "brush cells". Tali recettori, infatti, captano principalmente l'amaro, ma anche il dolce e il grasso.

A seguito del contatto con i cibi infatti, tali recettori stimolano la produzione di neurotrasmettitori come la CCK (colecistochinina) e il GLP-1 (glucagon-like peptide 1), che regolando l'insulina, riducono l'appetito e rallentano lo svuotamento gastrico. Per questo, la corretta masticazione sembra avere un ruolo chiave nel dimagrimento. Possiamo quindi dire, che la salute passa dall'intestino, ma la digestione inizia dalla bocca!