I cibi “duri”, secondo i risultati di vari studi scientifici, favoriscono un controllo delle calorie ingerite e anche un dimagrimento più fisiologico. La maggiore o minore consistenza di un cibo incide sulla quantità ingerita, e quindi anche sulla linea. È quanto emerso infatti anche dallo studio di un team di ricercatori svizzeri e olandesi recentemente pubblicato sul database scientifico *Plos One (Public Library of Science).*

I test condotti hanno dimostrato ad esempio che un hamburger più duro con contorno di verdure crude, poiché richiede una masticazione più laboriosa rispetto ad un hamburger più tenero con contorno di verdure cotte, provoca una **stimolazione maggiore negli ormoni che regolano l’appetito**, anticipando il senso di sazietà. Nell’esempio citato si assumono fino a 90 calorie in meno, con un apporto energetico inferiore del 13%.

La masticazione di cibi duri induce quindi un **maggior senso di sazietà**. Ma qual è il meccanismo implicato in questi processi chimici, nel dettaglio?

Varie ricerche precedenti a questa pubblicata su *Plos One* avevano mostrato che le caratteristiche della masticazione, come ad esempio la grandezza del boccone e il tempo di permanenza nella bocca del cibo, sono **correlati strettamente** all’effetto saziante del pasto. La ricerca dei ricercatori svizzeri è stata invece condotta per valutare la correlazione tra la consistenza del cibo e l’introito calorico. I due obiettivi della ricerca in questione erano di valutare quanto incide la durezza del cibo sull’introito calorico al pranzo, e indagare se la riduzione calorica registrata al pranzo venisse compensata nel comportamento alimentare del pasto successivo, a cena.

L’interessante esperimento svizzero

50 persone (tra cui 11 maschi di corporatura normopeso e di età compresa tra i 24 e i 26 anni) sono state reclutate per un pranzo dapprima con cibi molli e poi con cibi duri (al giorno successivo). **La disponibilità di cibo era stata lasciata libera** in entrambi i casi, quindi le persone hanno potuto mangiare a piacimento fino a che lo desideravano. Nello stesso giorno del pranzo hanno consumato anche una cena libera. Sia a pranzo che a cena i partecipanti sono stati filmati con una telecamera per monitorare le loro caratteristiche di masticazione e di gestione del cibo.

Come risultato, **durante il pasto con cibo più solido le persone hanno introdotto il 13% di calorie in meno** rispetto al pasto con cibo più molle; inoltre al pasto successivo non c'è stata compensazione in termini di calorie ma i parametri si sono mantenuti regolari. Non solo, il pasto è stato consumato con bocconi più piccoli, i tempi di permanenza nella bocca erano più lunghi e la masticazione è risultata più lenta rispetto al pasto con il cibo più molle.

L'introito calorico della cena libera, poi, non è risultato diverso dopo i due pasti a

consistenza di cibo differenziata.

I ricercatori svizzeri hanno concluso che apportare cambiamenti nella durezza e consistenza del cibo può rivelarsi **un utile strumento di controllo e gestione dell'introito calorico ed energetico giornaliero**. Insomma, più si mastica, meno si mangia, meno si ingrassa. È doveroso ricordare, inoltre, che masticare cibi solidi **favorisce anche la salute dei denti e delle gengive**.

Masticazione corretta: non solo dimagrimento ma riduzione di patologie

Un'altra ricerca, effettuata da ricercatori sud-coreani e *pubblicata su Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, ha rivelato differenze notevoli a favore di chi mastica di più, non solo sul dimagrimento e sulla digestione, ma **anche sulla incidenza di malattie cardiovascolari**. Come dire che chi mastica correttamente vive più in salute. Mettendo a

confronto i due gruppi di persone, il gruppo che mangiava velocemente, senza masticare, ha evidenziato – soprattutto nei maschi – un incremento significativo dei fattori di rischio cardiometabolici, come un **aumento della glicemia e una riduzione del colesterolo buono** (quello HDL), in modo del tutto indipendente dalla presenza di sovrappeso o obesità.

Si mangia di fretta perché si è convinti di avere poco tempo per mangiare. Con i ritmi frenetici che lo stile di vita occidentale moderno ci impone, ci sentiamo quasi giustificati se consumiamo un pasto nel giro di 5 minuti o addirittura in piedi senza nemmeno sederci a tavola. In realtà è di fondamentale importanza **dedicare ad ogni pasto circa 15-20 minuti almeno**, perché questi sono i tempi che consentono di masticare bene e a lungo e di attivare vari meccanismi chimici collegati a dimagrimento e disinfiammazione. Uno studio olandese inoltre ha dimostrato come rivesta molta importanza il fatto di **sentire gli odori del cibo che si mangia**. Ha documentato infatti che se il cibo viene intensamente annusato e assaporato, se ne mangia una minore quantità. Il semplice odore fa venire l'acquolina in bocca e ne fa mangiare di più, mentre annusare intensamente, cercare di percepire le caratteristiche dell'alimento (la ricetta con cui il piatto è preparato) e la ricchezza degli odori, **riduce la quantità di cibo introdotta e attiva la dispersione di calore che facilita la perdita del grasso in eccesso**.

Quando si ha a disposizione un cibo buono, bisogna solo ricordarsi che la "posata" si chiama così perché, tra un boccone e l'altro, va appunto "posata" sul tavolo e che non serve contare quante volte si mastica. Si deve assaporare il cibo con piacere, cercare di annusarlo, assaporarlo, sentirlo in tutta la sua ricchezza e la sua bontà: un piacere sano, attivato dal gusto e dall'olfatto, per apprezzare intensamente il cibo.

[di Gianpaolo Usai]

MANUALE DI AUTODIFESA ALIMENTARE
OLTRE LE APPARENZE
INDIPENDENTE
OLTRE LE APPARENZE
Gianpaolo Usai
MANUALE DI AUTODIFESA ALIMENTARE
INDIPENDENTE
Vuoi approfondire?
Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi
Il libro scritto da Gianpaolo Usai per L'Indipendente insegna a fare spesa in modo consapevole
Acquista ora