



## **La farmacista Elena**

Quando ho cominciato a pensare a quale articolo scrivere per questo numero della rivista, che è dedicato al senso del gusto, mi sono fatta alcune domande. **Perché questo senso si è sviluppato?**

Qual è il senso dell'aver uno smisurato numero di papille gustative differenziate in tante percezioni diverse?

Durante l'evoluzione ci hanno spinto a **mangiare di più o di meno?** Su questo argomento sono stati fatti numerosi studi, sia in Italia che nel resto del mondo (il più recente, del 2019, è di *Frontiers in Integrative Neuroscience*), soprattutto per verificare se esiste un **legame tra l'obesità e le papille gustative.**



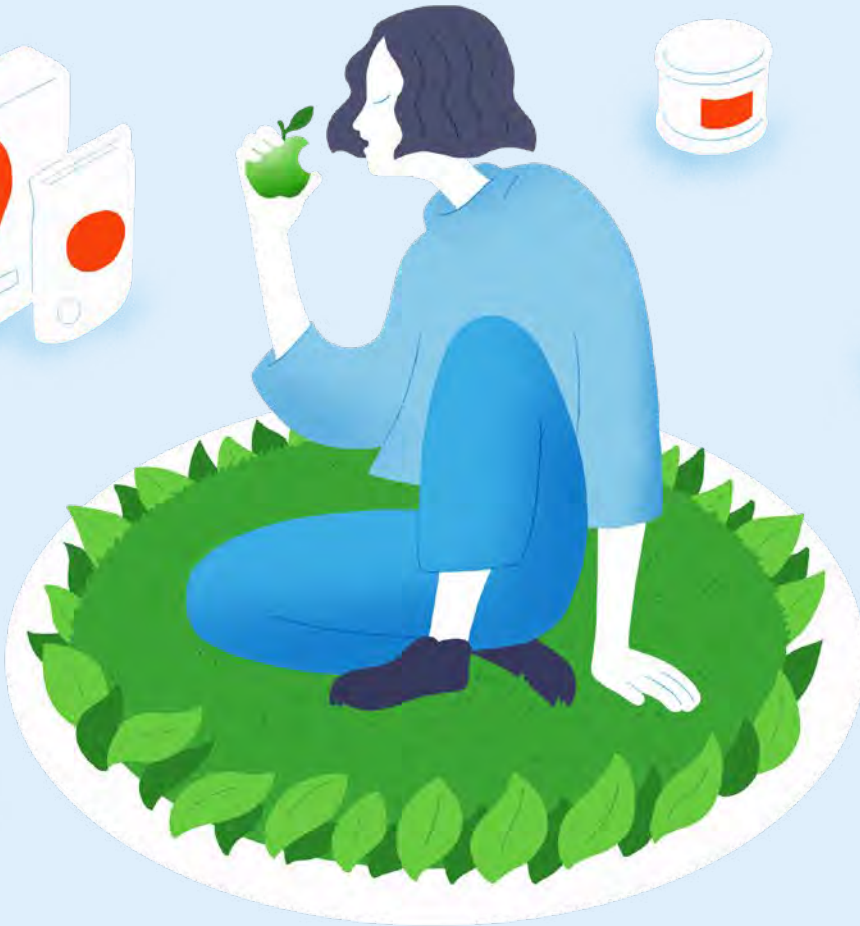
# **Papille in fiamme**

**Alcuni studi che mettono in relazione obesità e papille gustative hanno evidenziato che i pazienti in sovrappeso hanno un numero minore di papille e che le stesse sono meno sensibili ai relativi sapori. Ma perché questo accade? L'obesità è causa o conseguenza di questa situazione? Dieta GIFT ci insegna come mandare i giusti segnali al nostro cervello e alimentarci meglio.**

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

Non è difficile comprendere che una **ridotta sensibilità ai sapori** ci può spingere ad assumere maggiori quantità di cibo, in un circolo vizioso che è difficile interrompere. Infatti, se le nostre papille lavorano in maniera corretta, difficilmente riusciremo ad abusare di certi cibi molto saporiti, dal momento che dopo una certa quantità è più il disgusto del piacere. Diversi studi, cercando di comprendere se esista un nesso tra il numero di papille e la **tendenza a sovralimentarsi**, mettono in evidenza come i pazienti in sovrappeso hanno un numero minore di papille gustative e che queste sono meno sensibili ai sapori. Resta da capire se l'obesità sia causa o conseguenza di questa situazione, ma qualunque sia la conclusione a cui si arriverà, l'ipotesi più plausibile che si sta facendo strada è che, essendo l'obesità accompagnata da un **forte stato infiammatorio generale**, questo possa creare, a livello della nostra bocca, una alterazione delle papille come quella descritta. È un meccanismo simile a quello che l'organismo mette in atto in seguito al **consumo eccessivo di zuccheri**, provocando una ridotta sensibilità dell'insulina, preludio al diabete.

***L'abuso di cibi troppo carichi di sapore, calorie e grassi crea infiammazione e riduce la sensibilità delle papille gustative.***



LA LETPINA SI ATTIVA PER SAZIARE LA FAME SE IL CIBO È DI QUALITÀ E I NUTRIENTI SONO NELLA GIUSTA PROPORZIONE.

### LO STATO INFIAMMATORIO CHE ANESTETIZZA LE PAPILLE

Il sistema corpo-cervello deve cercare di mantenere una propria omeostasi per protrarre la vita più a lungo possibile e lo fa con i sistemi che ha a disposizione. La conseguenza, in questo caso, è però negativa. Il nostro intento rimane comunque, dopo avere evidenziato il problema, quello di proporre soluzioni, che possano essere sperimentate e integrate nelle **proprie abitudini** di vita per migliorarne la qualità e la durata. Cominciamo ad analizzare quello che abbiamo detto finora, ovvero che l'obesità è legata a uno stato infiammatorio diffuso e che **l'abuso di cibi troppo carichi** di sapore, di calorie e di grassi, **riduce la sensibilità delle nostre papille gustative**. Come possiamo lavorare su questi due problemi?

### QUEI SEGNALI CHE CONFONDONO IL NOSTRO CERVELLO

C'è uno stile alimentare, a me particolarmente caro, che ci può essere di grande aiuto. Si tratta di "Dieta GIFT" studiata dal dottor Luca Speciani, medico e agronomo. **GIFT** è l'acronimo di **Gradualità, Individualità, Flessibilità, Tono**, ma la parola *gift* in inglese significa  *dono*. Infatti occuparsi di se stessi per migliorare la propria salute è **il più grande regalo** che possiamo fare a noi e alle nostre famiglie. Dieta GIFT è un modo di organizzare la propria **routine alimentare** che va al di là del conteggio delle calorie, per ottenere uno scopo fondamentale: inviare al cervello attraverso il cibo i **segnali corretti**. A cosa servono questi segnali?



### ACCUMULARE ANCHE QUANDO NON SERVE

Attraverso questi segnali il cervello riceve l'informazione fondamentale che ci ha portato a sopravvivere in tutte le condizioni ambientali che abbiamo dovuto affrontare durante l'evoluzione, ovvero se siamo in una situazione di abbondanza o di carenza di cibo. Se siamo in una situazione di abbondanza, il cervello dà al corpo **l'input di consumare**, diversamente di accumulare. Purtroppo, attualmente, i segnali che il nostro cervello riceve sono spesso di carenza **anche quando abbiamo il frigo pieno**, perché il cibo che mangiamo è di scarsa qualità. L'ormone principale che si occupa di inviare il segnale al cervello è la **leptina** che viene secreta dal tessuto adiposo dopo che abbiamo assunto cibo, a patto che questo sia in quantità sufficiente, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, ovvero della proporzione tra carboidrati, proteine, frutta e verdura.

**Spesso sentiamo carenza di cibo anche quando abbiamo il frigo pieno.**

## DIETA GIFT, IL DONO PER PRENDERSI CURA DI SÈ

Dieta GIFT ci insegna a mangiare, non ci dice cosa mangiare, perché ognuno ha il suo gusto, le sue preferenze che vanno rispettate. Ci insegna però i principi fondamentali e improrogabili per **costruire le proprie abitudini alimentari**. Il primo effetto che si ottiene mettendo in atto le regole della GIFT è la **riduzione del senso di fame** con una conseguente regolarizzazione del peso. L'effetto antinfiammatorio di uno stile alimentare che **riduce al minimo l'utilizzo di cibi processati dall'industria** si manifesterà comunque in un tempo breve, con il miglioramento della performance delle nostre papille gustative, che piano piano non troveranno più gratificazione da sapori troppo forti o artificiali. Attraverso l'aiuto di professionisti come i *GIFT Food Tutor*, o approfondendo l'argomento sul sito [medicinadisegnale.it](http://medicinadisegnale.it) potremo cominciare a prendere dimestichezza con una alimentazione più consona al **funzionamento del nostro sistema mente-corpo** con un grande beneficio oltre che per i nostri sensi anche per la nostra longevità in salute.

***Ridurre al minimo l'utilizzo di cibi processati dall'industria migliora la performance delle nostre papille gustative, che piano piano non troveranno più gratificazione nei sapori troppo forti o artificiali.***

## I principi di dieta GIFT

ECCO COSA PREVEDE DIETA GIFT PER ORGANIZZARE LA PROPRIA ROUTINE ALIMENTARE E INVIARE AL CERVELLO I SEGNALI CORRETTI ATTRAVERSO IL CIBO.

- 01 CIBO DI QUALITÀ**  
Integrale, biologico, di stagione, più vario possibile, senza conservanti, coloranti e altri additivi per **ridurre l'effetto infiammatorio** del cibo al minimo.
- 02 GIUSTE QUANTITÀ**  
Colazione abbondante, pranzo medio, cena leggera, per dare al cervello il segnale di abbondanza subito al mattino e fornire una quantità di cibo ridotta quando non abbiamo più la **possibilità di bruciarlo**.
- 03 PIATTO TRIPARTITO**  
Sia nel piatto della colazione che in quello del pranzo dobbiamo verificare che ci sia la presenza di **carboidrati, proteine, frutta e verdura** (la cena può essere bipartita, ovvero senza carboidrati se siamo sovrappeso).
- 04 NO AGLI ZUCCHERI**  
Eliminazione degli zuccheri semplici e raffinati, con lo scopo di modulare la nostra **percezione del sapore dolce** alla dolcezza che la natura offre attraverso la frutta.
- 05 SÌ AL MOVIMENTO**  
L'attività fisica quotidiana serve a dare al cervello **il segnale che il nostro corpo è in salute** e in grado di andare a procacciarsi il cibo.