

INCONTRO Oltre 150 persone incuriosite hanno scoperto i segreti della Neurogastronomia al Cam di viale Elvezia

E' il «cervello» nell'intestino che ci spinge a mangiare

Ferruccio Cavanna: «Nel caso di sovrappeso la regolazione è più fallace, e la fame non viene inibita quanto dovrebbe»

(cdi) E' il cervello che influenza il nostro bisogno di cibo e, parallelamente, quest'ultimo influenza la plasticità neuronale. Per questo mangiare sano e bene diventa fondamentale. E' nato con questo intento l'incontro organizzato sabato l'altro al Cam di viale Elvezia per approfondire il tema della nuova scienza che indaga i rapporti tra comportamenti alimentari e meccanismi cerebrali: la Neurogastronomia. Al convegno «Cibo e Cervello. Neurogastronomia tra piaceri alimentari e disordini dietetici», organizzato in collaborazione con il Centro studi sulla storia del pensiero biomedico dell'Università di Milano Bicocca, hanno presenziato oltre 150 persone e le massime autorità cittadine (oltre agli amministratori comunali e provinciali, **Matteo Stocco** di Asl, **Simonetta Bettelini**,

direttore generale del San Gerardo e **Carlo Teruzzi**, presidente Omceo Mb). «E' fondamentale sviluppare una cultura alimentare adeguata, mangiare bene e mangiare sano - ha spiegato **Vittorio Sironi**, direttore del Centro studi sulla storia del pensiero biomedico, Università di Milano Bicocca - Expo 2015 e il suo tema Nutrire il pianeta potrà essere un motivo per fare scelte alimentari consapevoli e vedere sia cosa sarà il cibo nel futuro che quale sarà il futuro del cibo». Sarebbe proprio la grande disponibilità di cibo ad aver cambiato la cultura alimentare della società,



Oltre 150 persone hanno partecipato a «Cibo e Cervello. Neurogastronomia tra piaceri alimentari e disordini dietetici» organizzato al Cam

spingendola verso il gusto. Ha spiegato Gabriella Morini: «E' una condizione che

non siamo in grado di gestire in quanto nuova, appartenente alla società attuale. Il

cibo oggi è diventato la maggiore causa di malattie: se si vuole progredire occorre ri-

dare un valore al cibo». Eppure non tutti hanno la stessa percezione degli alimenti, come ha evidenziato lo studio «FoodCast» spiegato da Raffaella Rumiati: «Il modo in cui pensiamo il cibo è influenzato da caratteristiche intrinseche a esso e peculiarità proprie degli individui. Questi studi possono aiutare a capire queste dinamiche: come il cervello decide di scegliere un cibo, anziché un altro». Senza contare che oltre al cervello vero e proprio esiste quello nell'intestino. «Il nostro organismo, infatti, è in grado di produrre ormoni di origine gastroenterica, per lo più in-

testinale, capaci di regolare il nostro bisogno di nutrirci o di placare il bisogno di fame - ha continuato **Ferruccio Cavanna** di Cam - Il cervello, ricevendo questi segnali, oltre che input di tipo sociale ed edonistico, elabora delle risposte che sfociano in un bisogno di fame o in uno stato di sazietà. Se nel caso di una diminuzione di energia, questo sistema di controllo è molto sensibile e attiva subito il senso di fame, nel caso di sovrappeso e obesità, la regolazione è più fallace, e la fame non viene inibita quanto dovrebbe». E dopo la teoria è venuta la pratica, con la degustazione organizzata dall'Istituto Alberghiero Ballerini e l'Associazione cuochi Brianza di Seregno di come gusto, olfatto e cervello siano i protagonisti in ogni nostra scelta riguardante cosa e come mangiare.