

Perché ci piace il «cibo spazzatura»?



Perché quando facciamo qualcosa che ci aiuta a sopravvivere – come mangiare cibi molto ricchi di calorie – il nostro cervello produce dopamina, una sostanza che ci fa provare una sensazione di piacere; in questo modo il nostro organismo «premia» le azioni più utili alla sua sopravvivenza. Nel junk food, o cibo spazzatura, ogni boccone contiene una grande dose di calorie e la quantità di dopamina liberata quando lo mangiamo è così alta da creare dipendenza.



1 L'ALIMENTAZIONE E LA DIETA

Spesso si usa la parola «dieta» per indicare un regime alimentare che serve per perdere peso. In realtà il termine ha un significato più generale: deriva dal latino *dieta*, che significa «stile di vita».

I dietologi, cioè i medici che si occupano della nostra alimentazione, hanno stabilito le regole per una dieta equilibrata e le hanno riassunte in uno schema chiamato **piramide alimentare** (Figura 1):

1. gli alimenti alla base della piramide sono quelli che dobbiamo consumare tutti i giorni, cioè i cereali, la frutta e la verdura;

2. salendo nella piramide si incontrano i cibi che devono comparire sulla nostra tavola soltanto alcune volte alla settimana, come la carne, le uova e il pesce;

3. in cima alla piramide ci sono gli insaccati e i dolci, che bisogna consumare con moderazione. La dieta ideale prevede però anche un'attenzione generale al nostro **stile di vita**, come illustrato nel disegno alla base della piramide: per esempio, dormire dalle 7 alle 9 ore ogni notte e fare attività fisica con regolarità.

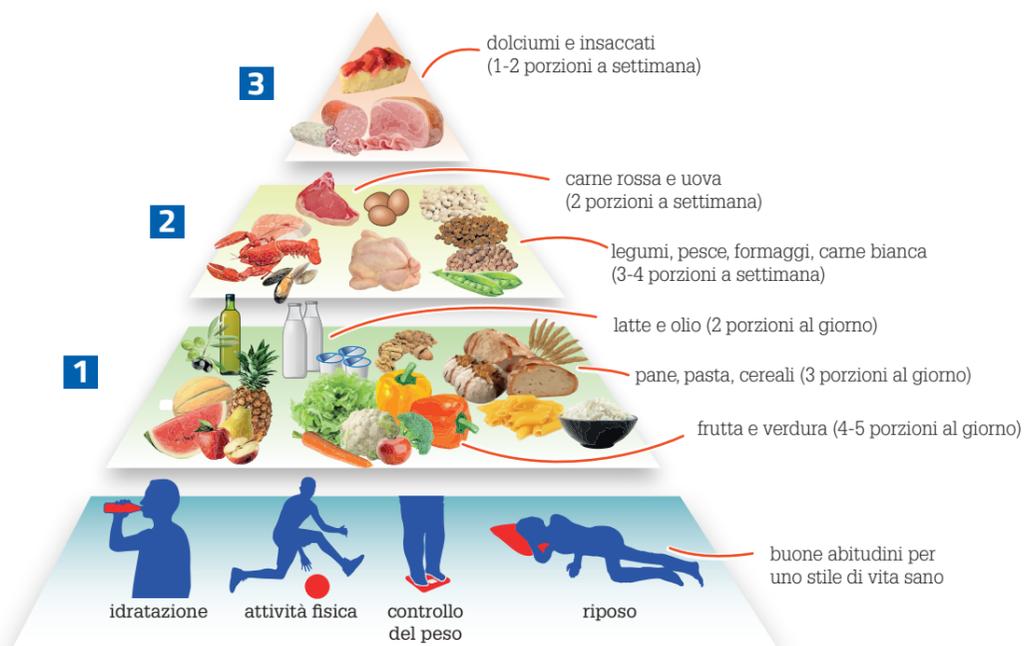


Figura 1 La piramide alimentare.

2 IL JUNK FOOD

Non sempre la nostra alimentazione rispetta le indicazioni fornite dalla piramide alimentare. Spesso i ritmi frenetici della nostra vita non ci permettono di dedicare tempo alla preparazione dei cibi; perciò ricorriamo a pietanze già pronte e veloci

da consumare, che però molte volte hanno una bassa qualità nutritiva.

L'espressione **cibo spazzatura** o **junk food** indica quel cibo che contiene molte calorie, sotto forma di zuccheri semplici e grassi saturi, ma pochi

nutrienti come vitamine e antiossidanti. Sono cibo spazzatura, per esempio, le bibite gassate che contengono molto zucchero, così come gli hamburger resi gustosi con salse ipercaloriche o le patatine fritte che si consumano nei *fast food*.

Il *junk food* costa poco, e questo è uno dei fattori che spinge le persone a consumarlo in grande quantità e con troppa frequenza.

Il cibo spazzatura provoca in noi una sensazione di piacere a causa di un meccanismo biochimico di ricompensa che il nostro organismo mette in atto quando facciamo qualcosa di utile per la nostra sopravvivenza: in quelle occasioni, infatti, il nostro

cervello produce la **dopamina**, una sostanza che ci fa stare bene.

Quando i nostri antenati si nutrivano di cibi che contenevano molte calorie, provavano questo senso di piacere, che li spingeva a nutrirsi ancora dello stesso alimento. Così imparavano quali cibi era meglio consumare per avere un alto apporto di energia.

Chi si nutre abitualmente di *junk food*, però, spesso non riesce più ad apprezzare altri sapori e viene indotto a consumare sempre di più questo cibo di bassa qualità: così si crea un meccanismo di **dipendenza** che rischia di favorire lo sviluppo dell'obesità.

3 L'OBESITÀ

L'**obesità** è oggi tra i problemi di salute pubblica più diffusi: nel mondo circa 800 milioni di persone sono obese e in Europa addirittura un bambino su tre è in sovrappeso o affetto da obesità.

L'obesità, oltre a comportare grosse limitazioni nelle attività quotidiane, spesso porta con sé altre malattie come il diabete, la pressione alta e altre patologie cardiovascolari.

Per valutare se il nostro peso è nella norma si usa il cosiddetto **indice di massa corporea** o **BMI** (*body mass index*), che si calcola dividendo il proprio peso in kilogrammi per il quadrato della propria altezza in metri:

$$BMI = \frac{\text{peso (kg)}}{[\text{altezza(m)}]^2}$$

Una persona è «in peso forma» se il suo BMI è compreso tra 18,5 e 25.

Per capire se il peso di una persona è adeguato rispetto alla sua altezza si può usare come riferimento il grafico del BMI della **Figura 2**.

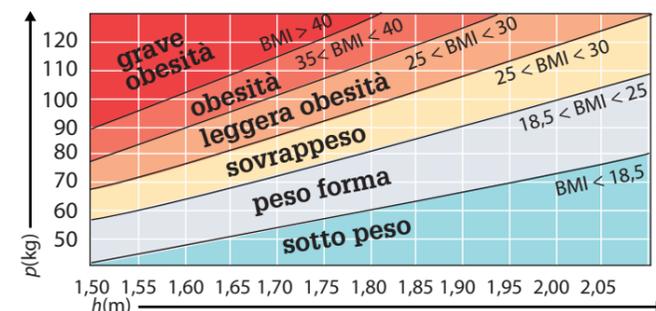


Figura 2 Il BMI è un indicatore usato per diagnosticare l'obesità.

FISSA I CONCETTI IMPORTANTI

1 La piramide alimentare suggerisce:

- A le buone abitudini per uno stile di vita sano
- B di consumare frutta e verdura con moderazione
- C di consumare insaccati quattro volte a settimana
- D di consumare carne tutti i giorni

2 Il cibo spazzatura:

- A è quello prodotto a partire dagli scarti dell'industria alimentare
- B contiene molti antiossidanti e vitamine
- C contiene molti zuccheri semplici e grassi saturi
- D in genere è molto costoso

APPLICA I CONCETTI

3 La popolazione mondiale è di circa 8 miliardi di persone. Secondo i dati citati nella scheda, quale frazione dell'umanità è affetta da obesità? Come esprimeresti questo valore come percentuale?

.....

4 Keidi è alto 1,80 m e pesa 75 kg. Calcola e scrivi il suo BMI e indica se è in peso forma oppure no.

.....

