

SSO

Sapere

Alimentazione

Un videogioco per ridurre la voglia di dolce

 Yvonne Stalder

 Unsplash



**Torte,
cioccolata e
gelati: quasi
nessuno riesce a
resistere
all'attrattiva dei
dolci, ma ora un
videogioco
potrebbe
aiutare a
frenare questa
voglia di dolce.
Ma sarà davvero
così?**

Fondamentalmente non abbiamo bisogno di zucchero. Per migliaia di anni noi esseri umani ce la siamo cavata senza ed è solo da 200 anni circa che lo zucchero è entrato a far parte della nostra dieta quotidiana. Ciononostante, c'è una buona ragione per cui sentiamo il bisogno di zucchero: il nostro corpo, ma soprattutto il nostro cervello, hanno bisogno di molta energia e lo zucchero ne è una fonte eccellente, anche se ovviamente non è l'unica. Il nostro organismo, infatti, è in grado di produrre glucosio partendo dai carboidrati complessi, per esempio dalle noci o dalle patate. Da questo punto di vista, quindi, lo zucchero non è un alimento indispensabile, ma piuttosto un prodotto di lusso.

È dolce, ma fa ammalare

Un lusso che però ci può costare caro, perché per la nostra salute lo zucchero non è affatto sano. Un consumo eccessivo di zucchero, infatti, può provocare molte malattie. Stando all'OMS, la carie continua a essere una delle principali patologie orali, ma anche il diabete e l'obesità possono essere causati da un elevato consumo di zucchero contenuto, per esempio, negli alimenti ultratrasformati. Se poi ci muoviamo poco, consumando così meno energia di quella che assumiamo, rischiamo di avere livelli costantemente alti di glicemia, disturbi del metabolismo, un girovita abbondante e la pressione alta. Tutto ciò aumenta il rischio di diabete di tipo 2, di malattie cardiocircolatorie e di cancro. Lo zucchero ha inoltre effetti negativi sul cervello e, come emerge da uno studio del 2018 condotto in Cina e in Gran Bretagna, può provocare problemi di memoria.

L'elenco degli effetti negativi dello zucchero è quindi lungo. Ma come mai non riusciamo comunque a farne a meno? La causa va ricercata nel nostro cervello. Da alcuni studi risulta che persino i neonati preferiscono l'acqua zuccherata a quella non zuccherata e che se assaggiano qualcosa di amaro fanno delle smorfie. Questa reazione è assolutamente in linea con l'evoluzione della nostra specie, dato che generalmente i frutti dolci non sono velenosi e forniscono parecchia energia. Per questa ragione, quando i nostri antenati ne trovavano, ne mangiavano il più possibile e in questo modo il loro corpo faceva scorta di energia sotto forma di glicogeni e di grassi per i periodi di penuria.

Il sistema di ricompensa rafforza la voglia innata di dolce

Dal punto di vista evolutivistico questo processo è del tutto sensato,

tuttavia quando vi è cibo in abbondanza, il bisogno di zucchero diventa un problema. Consumando alimenti ricchi di zuccheri, infatti, non saziamo la nostra voglia innata di dolce, la amplifichiamo! In collaborazione con la Yale University, un team di ricercatori dell'Istituto Max Planck di ricerca sul metabolismo con sede a Colonia, in Germania, ha infatti dimostrato che se consumiamo regolarmente anche solo piccole quantità di alimenti con un alto contenuto di grassi o di zuccheri, il cervello vuole continuare a consumarne. In altre parole, se ogni giorno mangiamo patatine fritte o torte, ci passa la voglia di mangiare le mele.

Responsabile di questo effetto è il sistema di ricompensa nel cervello. Ma cosa succede esattamente? Analogamente a un circuito logico, quando vediamo una fetta di torta di cioccolato o ne sentiamo il profumo, ci viene voglia di mangiarla e il corpo riceve il segnale di soddisfare questo bisogno. Sin dal primo boccone di torta proviamo un senso di gioia e il nostro organismo rilascia dopamina. Questo neurotrasmettitore raggiunge l'ippocampo, fondamentale per la memoria e l'apprendimento, e così il cervello impara che una fetta di torta di cioccolato rende felici e pertanto ne vuole ancora.

C'è un modo per spezzare questo circolo vizioso? Secondo i ricercatori sul cervello ci vogliono dalle otto alle dodici settimane per rendere reversibili i cambiamenti subentrati a livello cerebrale, quindi c'è speranza e diversi gruppi di ricerca stanno indagando su questo argomento.

Ridurre in modo ludico il bisogno di dolci

Lucas Spierer, professore di neurologia all'Università di Friburgo, e il suo

team hanno avuto un'idea che ha dell'incredibile: hanno scoperto che il nostro sistema di ricompensa può essere manipolato con determinati meccanismi, per esempio per ridurre la voglia di cibi malsani. A tale scopo i ricercatori hanno sviluppato un videogioco che sembrerebbe in grado di diminuire la voglia di bibite e di alimenti contenenti zuccheri. Il gioco consiste nel prendere il più rapidamente possibile i cibi sani dagli scaffali e metterli sul tavolo, ignorando quelli non salutari. Per ogni alimento sano selezionato si guadagna un punto e si viene anche gratificati con una musicchetta. In questo modo il circuito cerebrale viene modificato. I punti conquistati e la musicchetta danno ai giocatori un momento di gioia ogni volta che scelgono un alimento sano.

Dai primi risultati emersi dai test condotti dai ricercatori parrebbe che, dopo aver giocato al videogioco, i volontari hanno effettivamente meno voglia di consumare cibi malsani e che l'effetto dura almeno un mese.

© 2025 Società svizzera odontoiatri