

Storia di copertina

Il mal di testa dipende dai seni. Venosi

Lacrime d'impotenza

Obesità? E' colpa anche degli endocannabinoidi

Ecco l'identikit dei sessi a tavola

Arte e cervello: un affascinante mistero
Quando la memoria fa cilecca

Il ricercatore

In libreria

Avventure scientifiche

Formazione

Appuntamenti

L'esperto risponde

Pillole di Scienza

a cura di Rosanna Dassisi

17/01/2005

Mare freddo, occhi caldi

Culture e culture

Sotterranei, tallone d'Achille delle città

14/01/2005

La maternità è come una droga

Contro le barriere nasce Brailenet System

A letto! È finita l'adolescenza.

Ecco l'identikit dei sessi a tavola

Dimmi cosa mangi e ti dirò di che sesso sei. Gli uomini e le donne, infatti, sono diversi anche a tavola. "Il cibo", sostiene Mariapaola Graziani, psicologa dell'Istituto di scienze dell'alimentazione (Isa) del Cnr di Avellino "è il vero protagonista di questa epoca ricca e caratterizzata dall'abbondanza. Da oggetto del bisogno qual era nel periodo della crisi si è trasformato oggi, epoca di benessere, in oggetto di desiderio. Già da bambini", prosegue Graziani, "impariamo che l'alimento non è più solo un'associazione tra fame e contatto fisico, emozione e relazione familiare, ma che è anche un oggetto di piacere visivo, di comunicazione non verbale, un pretesto per lo scambio di relazioni sociali".



Nell'adolescenza, soprattutto i maschi tendono a nutrirsi in nome dell'edonismo oltre che della forza e della prestanza fisica. Le femmine, invece, inseguono il mito delle modelle, della bellezza, della linea ad ogni costo. "I ragazzi", sottolinea la ricercatrice dell'Isa-Cnr, "preferiscono alimenti che gratificano molto il gusto come la carne, le uova, i dolci, la pizza e amano le pietanze dal sapore forte e deciso. Il gentil sesso, al contrario, si accosta al cibo pensando prima alla bilancia e poi alla gola, indirizzandosi maggiormente su verdure e prodotti dietetici e scegliendo sapori meno aggressivi e più delicati. In questi ultimi anni nelle culture occidentali", ribadisce la psicologa del Cnr, "l'uomo insegue ancora la soddisfazione del senso del gusto o edonismo sensoriale, senza dimenticare il più moderno raggiungimento della prestanza fisica. Le donne, diversamente, rivelano scelte più ragionate, ma condizionate dalla paura di ingrassare. Spesso poi le loro preferenze sono legate all'esasperata ricerca della naturalezza degli alimenti e all'altrettanto esasperato desiderio di ridurre il peso corporeo. In tal modo non solo privilegiano scelte alimentari sbilanciate, quali eccesso di verdure e abolizione di carboidrati e di altre componenti nutrizionali fondamentali, ma alimentano anche un mercato industriale che reclamizza fantasiosi e miracolistici effetti dimagranti rapidi e indolori".



Un'altra differenza tra i due sessi è negli acquisti: i maschi sono più attenti alla marca che al prezzo del prodotto, mentre le donne guardano di più alla data di scadenza e agli ingredienti.

"Le scelte alimentari", conclude Graziani, "seguono troppo spesso modelli emozionali più che cognitivi, sulla scia di stimoli pubblicitari che esaltano, anche in modo indiretto, modelli di magrezza e di eterna giovinezza, che spesso, però, contrastano con il benessere nutrizionale".

Michele La Porta

Fonte: Mariapaola Graziani, Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr, Avellino tel. 0825/299111, e-mail: mpgraziani@isa.cnr.it