

BERNARD FONTANILLE
MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

LO ZAFFERANO È MEGLIO DEL PROZAC

Traduzione di Cristina Pradella

Sperling & Kupfer

Premessa

La felicità è nel piatto!

«I PERICOLI dell'alimentazione», «Gli alimenti che ci avvelenano», «*The war on delicious*»...¹ Non passa settimana senza che libri, riviste, servizi televisivi ci rivelino le sostanze nascoste negli alimenti che consumiamo quotidianamente. Non passa mese, non passa anno senza che ci venga proposto un nuovo nemico da combattere. Dopo il burro, il sale, lo zucchero e di recente il glutine, adesso è il turno della carne di salire sul banco degli imputati e di subire l'accusa – scusate se è poco – di essere nociva per la salute! All'improvviso, mangiare sarebbe diventato quasi una forma di incoscienza, una costrizione oppure un atto di resistenza.

Si sfiora il ridicolo, tramutando quello che dovrebbe essere un piacere, una pausa tranquilla nella giornata, un'occasione per fare il pieno di energia che serve al corpo, in una prova in cui gli imperativi contraddittori si moltiplicano rendendo sospetta la nostra alimentazione. Una «cacofonia dietetica», come l'ha definita il sociologo Claude Fischler.² Sopraffatti dagli allarmi alimentari che ci rendono diffidenti, soffocati dai diktat della snellezza o del perfezionismo dietetico per «mantenerci in salute», siamo sempre più confusi.

Ritrovare il sorriso mangiando un pomodoro

Se ci lasciamo alle spalle i messaggi ansiogeni, ritroviamo il piacere elementare di mangiare e farci del bene. Perché esistono ancora, malgrado tutto, alimenti che rendono felici.

Sì, l'alimentazione quotidiana può procurare a tutti i livelli benessere, gioia e piacere; meglio ancora, la nostra alimentazione contiene i semi della felicità. Quantificabile, verificabile, scientificamente misurata. Gli alimenti vengono osservati, scorticati, analizzati con regolarità sotto la lente d'ingrandimento dagli scienziati. Spesso per studiarne gli effetti nefasti, per esempio il loro ruolo nell'aumento dei rischi cardiovascolari, del diabete, dell'obesità e persino della depressione. Ma quello che ci interessa, qui, è che queste analisi, i test e le osservazioni racchiudono spesso «buone» sorprese. E che alla luce del sole fioriscono le nuove virtù di questo frutto, di quella verdura o magari della loro combinazione in un piatto.

Certo, non siamo ingenui, la felicità dipende da ben altri parametri rispetto al semplice contenuto del piatto. Ma l'intuizione del buonsenso è ormai confermata dalla scienza: alcuni alimenti hanno virtù «antidepressive» e possono renderci più sereni. Il loro effetto non è fugace e psicologico – come quello di certi *comfort food*, spesso zuccherati e grassi, anche se proprio questi prodotti possono rientrare nel novero dei piccoli piaceri da concedersi, a patto di non farsi illudere su quello che apportano e di saperli consumare – ma reale e duraturo.

A condizione di consumarli regolarmente, questi alimenti favoriscono la produzione di neurotrasmettitori cerebrali che influiscono in modo diretto sul nostro umore. Ne illustreremo i meccanismi.

In questo libro troverete il risultato sintetico – e positivo – delle ricerche dedicate agli effetti dell'alimentazione sul cervello. Per la maggior parte sono piuttosto recenti: pochi decenni. Perché? Perché si sono dovuti aspettare i progressi delle neuroscienze e dell'iconografia cerebrale per comprendere i segreti meglio custoditi nel

cervello, il cui funzionamento resta tuttora misterioso sotto diversi aspetti. I ricercatori si sono dedicati all'impatto degli alimenti sul corpo nel suo insieme (peso, muscoli, fegato, cuore) prima di osservare l'influenza che potevano avere sull'organo che li comanda. Per quanto riguarda invece i legami stabiliti tra alimentazione ed emozioni, essi sono sovvertiti dalle scoperte recenti sull'intestino, promosso per l'occasione a «secondo cervello».³

Vi riveleremo quindi nelle seguenti pagine qual è il «paniere ideale» della spesa per essere in forma e felici. *Mente sana in corpo sano*, mai questo celebre detto è stato tanto d'attualità!

In questo paniere troverete la frutta e la verdura che ci fanno bene, ma anche il pesce, il burro, il vino, il cioccolato, la carne, dalle virtù ormai così misconosciute che spesso si preferisce denigarli, e molto altro ancora.

Vi spiegheremo come e perché questi alimenti agiscono positivamente sull'umore, come influenzano la vita quotidiana, come sceglierli, perché privilegiare la loro stagionalità, come consumarli per ottimizzarne la qualità, e vi daremo anche qualche ricetta per cucinarli. L'elenco degli alimenti scelti non è esaustivo: alcuni dei nutrienti contenuti nelle sardine o in un pomodoro si trovano anche in altri prodotti che descriveremo.

Scoprirete anche le origini di alcuni frutti e ortaggi, che abbiamo a portata di mano o che sono entrati nella quotidianità delle nostre cucine, e – come attraverso i racconti del nostro indomito medico giramondo – uomini e donne di terre lontane li preparano, li cucinano e li condividono. Perché scoprire altri gusti, nuovi ingredienti, un diverso equilibrio di sapori nutre lo spirito, ci spinge a rivedere il nostro modo di consumare gli alimenti e a cambiare le nostre abitudini alimentari, attività che contribuiscono a una certa idea di felicità.

Si dice che la tavola e i suoi piaceri siano un'«arte».

È quindi giunto il momento di metterla in pratica e di riportare in tavola la felicità.



L'alchimia della felicità

La felicità è uno stato di soddisfazione profonda, un senso di pienezza duratura. Dall'arte di vivere nel momento di Epicuro al Conosci te stesso di Socrate; dalla felicità come ideale di immaginazione di Kant all'oblio come condizione di felicità per Nietzsche. Da un diritto inalienabile incluso nella Dichiarazione di indipendenza americana alla «felicità universale» dell'ideologia socialista, fino a quella molto individuale della nostra società dei consumi.

Paradossalmente, anche se ognuno di noi è convinto di sapere cosa sia, la definizione di felicità sfugge ancora ai più grandi pensatori, filosofi e ricercatori, che da sempre si interrogano su questo tema.

Secondo Jean-Pierre Ternaux, direttore della ricerca al CNRS: «La propensione dell'uomo alla felicità è inserita all'interno delle nostre cellule».¹

Lo stesso Darwin affermava che «la specie umana non avrebbe mai potuto preservarsi senza [questa] predisposizione naturale».

Perché lo sviluppo delle neuroscienze ha permesso di scoprire che determinati stati vicini alla felicità (il piacere, l'empatia, l'altruismo o il benessere) si trovano nella nostra scatola cranica, gelosamente nascosti all'interno delle strutture complesse del cervello. Al contrario delle funzioni fondamentali che ci

animano, i centri cerebrali che organizzano la nostra felicità la fanno esistere, sono molteplici e sinergici e si estendono dal tronco encefalico alla corteccia prefrontale. Queste strutture anatomiche portano nomi altrettanto misteriosi della felicità: ipotalamo laterale, sistema limbico, amigdala, nucleus accumbens septi, ippocampo. Le informazioni sensoriali, trattate alla velocità della luce, vi si materializzano sotto forma di messaggeri chimici, i neurotrasmettitori: serotonina, dopamina, noradrenalina, endorfina...

Certo, i loro nomi ci sono ormai familiari, le loro molteplici funzioni – che presidiano il comportamento emozionale, il desiderio, il piacere, il nostro benessere fisico e psichico – sono comprese sempre meglio (i loro ruoli sono descritti nel Capitolo 1), ma sono davvero i substrati biologici che ci predispongono alla felicità? Il cervello coltiva la sua parte di mistero, anche se di recente alcuni ricercatori giapponesi hanno individuato un'area specifica che sarebbe preposta alla felicità. Lo studio,² pubblicato sulla prestigiosa rivista *Nature*, ha analizzato le risonanze magnetiche del cervello di 51 soggetti a cui sono stati somministrati questionari che misurano la loro «felicità soggettiva», ovvero il modo in cui vivono le emozioni e il loro grado di soddisfazione legata alla propria esistenza. Coloro che si sentivano più felici presentavano nella risonanza magnetica più materia grigia in una regione del cervello – il precuneus – più sviluppata. Altri studi hanno mostrato che la meditazione aveva il medesimo effetto su questa zona. Forse vedremo fiorire molto presto una serie di programmi scientifici per meglio allenarsi alla felicità...

Nell'attesa che il cervello sveli altre sorprese ai neurobiologi, abbiamo i mezzi per influenzare il nostro benessere fisico e psichico. Come? Controllando con attenzione quello che mettiamo nel piatto. Vedremo infatti che l'alimentazione influisce sulla salute e sull'umore. E anche se non ne conosciamo ancora tutti i meccanismi, gli studi su una vasta parte della popolazione

maschile e femminile – che evidenziano come un'alimentazione ricca di verdura, frutta e pesce diminuisca il rischio di depressione –³ lasciano pochi dubbi.

Come volevasi dimostrare, la nostra felicità è sempre e comunque nel piatto.



Introduzione

La prima chiave della felicità: mangiare bene, la gioia di condividere

LA felicità in punta di forchetta, nel cuore dell'alimento: ne parleremo in ogni pagina di questo libro. Ma al di là del piacere che ci dà felicità, essa dipende anche dal contesto, dall'ambiente in cui mangiamo. Anche se spesso la scelta della compagnia è obbligata, per esempio alla pausa pranzo, ammettiamolo: non siamo fatti per mangiare da soli, perché mangiare è un'attività prettamente sociale. Incontrarsi, condividere storie, ridere, avere scambi appassionati sono piaceri vissuti intorno alla tavola, che rivestono talvolta più importanza della soddisfazione delle papille gustative.

Nutrirsi di cibo ma anche di immaginario

La ricerca di convivialità in un pasto, in un ambiente festoso e gioioso, capita che venga prima della qualità delle portate. Da questo punto di vista i più giovani sono un ottimo esempio: a casa o fuori, gli adolescenti amano i pasti in gruppo. Si dividono pizza extralarge, patatine e salsicce sul tavolino del salotto, gli hamburger da McDonald's o dei toast al bar dopo avere accostato i tavoli: qui, a tutto danno del titolare, possono chiacchierare per ore. Uno studio sociologico¹ sui fast food in Francia ha rivelato che questi pasti,

rapidi quando sono consumati da soli, quando si è in più persone si trasformano in momenti conviviali in cui si condividono patatine e bibite prendendosi del tempo. Quello che noi chiamiamo junk food è, in realtà, per loro, l'occasione di ritrovarsi con poca spesa, di stare insieme, di parlarsi, di ridere. E noi adulti sappiamo bene che un panino mangiato al bar, conversando con uno o più colleghi d'ufficio, ci farà più felici di un pasto abbondante ma triste consumato da soli in una camera d'albergo. Proprio come la mangiata organizzata all'ultimo minuto tra amici avrà più «sapore» e sarà addirittura più digeribile che il primo-secondo-dessert consumato durante un pranzo di lavoro.

La nostra proposta è di non demonizzare determinati alimenti né di considerare virtuosi altri. Perché se la maggior parte degli studi scientifici si basa sugli effetti deleteri del mangiare molto e male, non quantifica mai gli effetti positivi della convivialità.

Mangiare insieme per mangiare meglio

La maggior parte degli specialisti di comportamento alimentare concorda: i momenti di convivialità, la condivisione con amici o gli inviti a cena permettono di regolare il nostro appetito. In un ambiente piacevole, magari festoso, mangiamo di più con piacere, senza concentrarci sugli alimenti. E così ci si sente sazi prima. Il modo in cui mangiamo, lo stato d'animo, l'ambiente, lo stare assieme hanno un impatto pari a quello dell'alimento stesso.

Riempire il carrello del supermercato, scaldare piatti pronti nel microonde, mangiare alla scrivania davanti al computer non sazia né lo stomaco né lo spirito. Per contro, acquistare prodotti in luoghi diversi, prendersi il tempo necessario per cucinarli, curare la presentazione di un cibo, giocare sul colore del piatto e dell'alimento, mettersi con la famiglia o tra amici attorno a un tavolo godendo di un'atmosfera gioiosa, raccontare ai figli i ricordi evocati dal

profumo o dal sapore dei piatti serviti... tutto questo contribuisce a renderci felici e a migliorare la società in cui viviamo!

Mangiare da soli? Alcuni potrebbero obiettare che gustare un ottimo piatto in un momento di calma, magari davanti a un bel paesaggio, dà un vero piacere. E hanno ragione! Avere l'acquolina in bocca, «percepire» la fame, mettersi a tavola, distinguere i sapori... può farci bene quanto condividere un pasto. A patto che questo momento sia voluto, scelto, e che non ci sia alcuno schermo dinanzi.

Lo sapevate?

Per quanto riguarda il tempo trascorso a tavola, i francesi rimangono i campioni del mondo (130 minuti al giorno contro gli 80 del Regno Unito e i 62 del Messico). Questa «buona abitudine» di mangiare insieme limita il pericolo di eccedere e favorisce il senso di sazietà: si mangia di meno perché se ne sente meno il bisogno. Questo potrebbe spiegare la progressione più lenta dell'obesità in Francia rispetto ad altri Paesi. A ciò si aggiunge che in tempo di crisi in genere preferiamo la convivialità, che risponde al bisogno di placare l'ansia, di colmare la solitudine e di tessere relazioni rassicuranti. In Italia purtroppo impera ancora il fast living: il 40,3 per cento degli abitanti dei grandi comuni è solito pranzare in meno di 20 minuti, spesso fuori casa e in piedi, da soli (14,6 per cento) o con i colleghi (18,8 per cento).

Curare la presentazione dei piatti

Secondo i giapponesi la qualità di un pasto si deve per metà alla sua presentazione e per metà al suo sapore. Presso gli indiani navajo, il termine *hozho* indica sia bellezza sia buona salute. La bellezza ci fa bene, e una bella composizione degli alimenti nel piatto, una tovaglia graziosa, stoviglie semplici esercitano un potere magico sul morale e sulla mente. La bellezza nutre, e non è necessario acquistare nuovi oggetti o avere molti mezzi, basta utilizzare con gusto quello che si ha. Mettendo la maggior cura possibile nella presentazione.