

# PERCHÉ ALCUNI CIBI FUNZIONANO COME LE DROGHE



## IL FATTO.

A tutti noi è capitato di aprire un sacchetto di patatine, con l'idea di mangiarne 2 o 3 e trovarci, senza sapere come, con il sacchetto vuoto in mano!

Abbiamo mangiato tutte le patatine in pochi minuti e non ce ne siamo nemmeno accorti.

Come è potuto accadere?

Il meccanismo è molto semplice e l'industria alimentare usa questo meccanismo in modo scientifico.

Grazie al lavoro di esperti le industrie alimentari, infatti, hanno individuato il cosiddetto “**punto di beatitudine**” (*Bliss Point*).

## CHE COSA È IL BLISS POINT.

In un'intervista al [Fatto Quotidiano](#), il dr. Franco Berrino spiega così il Bliss Point.

È “una **combinazione ‘magica’ di zuccheri, grassi e sali che rende i cibi irresistibili fino a non poterne fare a meno**. Il risultato è frutto ... anche di una certa consistenza del prodotto. Si è visto per esempio come siano appetibili **cibi morbidi dentro e croccanti fuori**”.

Quando un alimento raggiunge il *Bliss Point* il nostro corpo produce **una grande quantità di dopamina**.

La dopamina è una sostanza che induce un senso di piacere molto intenso.

La dopamina, però non si accumula: poco aver gustato un cibo la sensazione di piacere svanisce.

L'unico modo che hai per produrre nuova dopamina è mangiare ancora quel particolare cibo.

Questo è il meccanismo che genera dipendenza.

## LA DIPENDENZA DA ALCUNI CIBI.

Un nuovo studio pubblicato su *Bmj* (Rivista britannica di Medicina) ha visto che molti alimenti industriali possono creare dipendenza tanto quanto **nicotina, cocaina o eroina**.

Gli studi dicono **che 1 persona su 10 è dipendente** da questi alimenti

al punto di “soddisfare i criteri per la diagnosi di disturbo da uso di sostanze”.

I prodotti dell'industria alimentare devono, infatti, soddisfare 3 caratteristiche:

***Dare piacere;***

***Creare dipendenza;***

***Non saziare.***

In questo modo l'industria alimentare modella il suo cliente perfetto: un insaziabile divoratore di alimenti industriali.

Berrino fa notare come sul finire degli anni '80 le industrie del tabacco erano preoccupate per il calo di vendite delle sigarette.

Ormai, infatti, era cosa nota che il fumo causa malattie.

Dice Berrino: **“Multinazionali come Philip Morris, cominciarono ad acquistare multinazionali del cibo come la Kraft e iniziarono a studiare cibi che potessero catturare nuovi clienti e creare dipendenza.**

Le industrie del tabacco avevano già una grande esperienza sull'uso di aromi artificiali che introducevano nel tabacco proprio per aumentarne la dipendenza”.

## **LE POSSIBILI SOLUZIONI.**

Alcuni Stati usano, ad esempio, il semaforo nutrizionale sulle confezioni

di cibi per scoraggiare il consumo di quelli che fanno male.

Un altro provvedimento è tassare i cibi che fanno male alla salute.

Per esempio, in Danimarca hanno proibito la produzione di grassi idrogenati (grassi usati dall'industria alimentare che fanno male alla salute).

Dopo il divieto ictus e infarto sono diminuiti circa del 14-15 per cento.

A New York il divieto di questi grassi riguarda solo la ristorazione, e ictus e infarti sono diminuiti circa del 5 per cento.

Alcuni Paesi invece hanno tassato le bevande zuccherate e anche in quel caso ci sono stati dei benefici per la salute.

**LEGGI ANCHE: [LA NASCITA DEL PRIMO RISTORANTE MODERNO.](#)**

E ora con Totò ricordiamoci del cibo genuino e della fame!

Ecco l'indimenticabile scena di Miseria e Nobiltà di Mario Mattioli (1954).

Foto di [Bermix Studio](#) su [Unsplash](#).