



QUANDO IL CIBO FA SORRIDERE: E' IL GELATO L'ALIMENTO "SMILE" PER ECCELLENZA

Lo sospettavamo tutti, ma adesso l'IGI-Istituto del Gelato Italiano rende nota la conferma "ufficiale" che arriva dalla scienza. Il gelato fa sorridere, meglio e più di ogni altro alimento. Una ricerca dell'Università di Amsterdam che si deve a Nicu Sebe e Theo Gevers dimostra infatti che il "piacere freddo" provocato dall'assunzione di gelato dipinge sul viso un sorriso di beatitudine: e questo vale di più per gli italiani che per gli altri cittadini europei. «Per noi italiani, afferma Giovanni Caldarone, Presidente dell'IGI, il gelato non si tocca, un po' come il caffè, è una passione, un mito»

La felicità, recita il saggio, è nelle piccole cose. Perché no, anche in un cucchiaino di gelato. L'**IGI-Istituto del Gelato Italiano** (www.istitutodelgelato.it) rende nota in Italia una ricerca scientifica che ha esaminato il misterioso legame tra il cibo e la sfera emotivo gratificatoria, rendendo possibile stilare un'ideale classifica degli alimenti più graditi. E prova - è proprio il caso di dirlo, scientificamente - che la felicità degli italiani schizza alle stelle soprattutto davanti ad un buon gelato.

La scoperta si deve agli scienziati informatici **Nicu Sebe e Theo Gevers dell'Università di Amsterdam**, che hanno progettato un software in grado di mettere in relazione i mutamenti dei tratti del viso con le emozioni che li determinano. L'innovativo programma è stato applicato per **misurare le reazioni espressive all'interazione con il cibo** delle oltre 300 persone che hanno "prestato il volto" alla ricerca.

I risultati sono sorprendenti: **quando gli italiani mangiano un gelato, il loro volto esprime per l'86% felicità**, ben al di sopra della media (64%) riscontrata negli altri Paesi europei. **Il gelato batte in questo perfino il cioccolato**, universalmente considerato uno degli alimenti più appaganti: per il cibo degli dei infatti, il misuratore di felicità tocca "solo" - si fa per dire - i 61 punti percentuali. In ogni caso, se combinassimo i due valori, il gelato al cioccolato dovrebbe rappresentare un vero e proprio "concentrato di felicità". Il prototipo assoluto del sorriso da appagamento da cibo...

Meno emozionante è risultato, manco a dirlo, mordere una **mela** o assaggiare uno **yogurt**: gli italiani assumono un'espressione giudicata "neutrale" rispettivamente all'**89%** e all'**86%**. All'ultimo posto invece, la **barretta di cereali**, che il computer classifica come alimento tutt'altro che gratificante: il sentimento che ispira sul volto dei partecipanti è quello della "rabbia" con un valore pari al 26%.



Ma a cosa si deve questo effetto “smile” del gelato? Risponde **Giovanni Caldarone, nutrizionista, medico dello sport e Presidente dell'IGI-Istituto del Gelato Italiano**: *«Questa ricerca dà una conferma scientifica a ciò che è sotto gli occhi di tutti e cioè che il gelato, come pochi altri alimenti, è in grado di suscitare in noi emozioni positive di appagamento e soddisfazione. Il primato degli italiani nel gradimento del gelato prova che i gelati in Italia sono generalmente più buoni della media dei gelati europei: non bisogna dimenticare che la tradizione del gelato è nata e si è diffusa per prima in Italia. Per noi italiani il gelato non si tocca, un po' come il caffè, è una passione, un rito, e non è un caso se la qualità dei nostri gelati è un vanto in tutto il mondo. E poi per noi, molto più che per altri europei, il vissuto emotivo del gelato si valorizza per la sua dimensione sociale: il gelato è qualcosa da condividere in allegria, è compagnia, amicizia e libertà. Ecco quindi che il gelato riporta all'estate, ai bagni al mare e al periodo dell'infanzia ».*

Veniamo ora alla dinamica della ricerca: **i ricercatori olandesi hanno “insegnato” al computer come riconoscere le espressioni umane interpretando i lineamenti del volto**, quali, ad esempio, la curvatura delle labbra e le pieghe attorno agli occhi. Il programma marca le parti del viso che si muovono quando si cambia espressione e assegna a ogni elemento un **punteggio corrispondente a cinque emozioni fondamentali: felicità, sorpresa, rabbia, disgusto, paura e tristezza**. Tutte le sfumature del viso vengono poi confrontate con quelle contenute in una “banca dati delle espressioni” messa a punto dagli scienziati. Si tratta di espressioni di visi femminili (selezionati perché più facilmente “leggibili” di quelli maschili) dai quali è stata ricavata un'espressione neutrale di riferimento.

E ANCHE IL SORRISO DELLA GIOCONDA ESPRIME FELICITÀ

La ricerca sul valore gratificante del gelato ha un illustre precedente: per testare l'innovativo software, i ricercatori avevano scelto l'espressione più enigmatica della storia dell'arte, cioè la Monna Lisa di Leonardo da Vinci, che da cinque secoli ci fissa dalla sua cornice con un ambiguo e affascinante sorriso. Una vera e propria prova del nove per il computer, che è riuscito a interpretare i segreti del misterioso dipinto: **l'analisi dei lineamenti della Gioconda ha infatti stabilito che il suo sorriso per l'83% esprime felicità** ed è condizionato solo in piccola parte da emozioni negative come il disgusto (9%), la paura(6%) e la rabbia (2%).

L'indagine dell'università di Amsterdam conferma i risultati di uno studio condotto dall'**Institute of Psychiatry di Londra**, che ha dimostrato, mediante le tecniche di *brain imaging*, che **basta un cucchiaino di gelato per “accendere” gli stessi centri del piacere nel cervello stimolati anche da una vincita di denaro o dall'ascolto della nostra musica preferita**. Le immagini, rilevate tramite risonanza magnetica, hanno infatti mostrato l'attivazione della corteccia orbito-frontale, sede del piacere emozionale positivo, e di altre aree del cervello, quale la corteccia somato-sensoriale primaria, attivata dalla consistenza e dalla temperatura del gelato, la corteccia dell'insula, attivata dal sapore del gelato, la corteccia motoria, attivata dai movimenti della bocca in relazione all'atto di mangiare il gelato, e la corteccia prefrontale dorso-laterale, attivata dall'attenzione



allo stimolo "eccitante" del gelato. Insomma, queste raffinate tecniche sperimentali hanno obiettivamente provato come l'assunzione di gelato procuri una forte sensazione emotiva di piacere/felicità, legata sì al ricordo/immagine che ognuno ha del gelato, ma anche alla sua consistenza, alla sua temperatura, al fatto che si scioglie in bocca e ad un insieme di altre sensazioni collegate a questo alimento che si manifestano sul volto in un'espressione di beata soddisfazione e appagamento.

I NUMERI DEL GELATO D'ESTATE: PER GLI ITALIANI CIRCA 2-3 PORZIONI A SETTIMANA

Dati alla mano, dunque, non c'è da stupirsi se per gli italiani l'estate 2007 sarà "all'insegna del sorriso". Secondo stime dell'IGI (che ha elaborato dati AIDI-Associazione delle Industrie Dolciarie Italiane) sono ben **25 milioni gli italiani che, da giugno a settembre, mangeranno il gelato 2 o 3 volte alla settimana**, mentre **10 milioni si concederanno questo piacere fresco tutti i giorni**. E tra coni, coppette, stecchi, secchielli, torte e tranci, si calcola che **quest'estate gli italiani consumeranno circa 125 milioni di chilogrammi di gelati alla frutta e alle creme**.

E nei 120 giorni estivi, i consumi di gelato confezionato saranno di **circa 2,5 kg pro capite** rispetto ai complessivi 4 kg annui. Meno della metà rispetto ai 7,7 kg della Svezia, ai 7,6 kg della Finlandia e ai 6 kg della Danimarca, che dimostrano come la passione per il dolce freddo non conosce confini e latitudini.

Chi sorride di più? Il gelato è un piacere freddo che mette d'accordo tutti gli italiani, ma secondo la ricerca IGI-Demoskopea "Generazione... Gelato", sono **i giovani 14-24 anni** a guidare la pattuglia degli appassionati, con una media di **consumo settimanale** nel periodo estivo di poco superiore alle **3 porzioni** (3,3, contro le 2 circa degli adulti) e un picco (19%) di aficionados che non può farne a meno e lo mangia tutti i giorni.

Numeri importanti, ma, una volta tradotti in "morsi" e "leccate", dicono che **d'estate ogni italiano consumerà poco meno di 150 grammi di gelato a settimana**. Come dire, un etto e mezzo di felicità garantita. Troppo poco per far scattare fastidiosi sensi di colpa.

«Il vantaggio del gelato - e in particolare di quello industriale -, spiega il professor Caldarone, è proprio nella grande varietà di porzioni e di tipologie di prodotti (si va da piccolissime pezzature, poco più di un boccone, a mega coni e stecchi e da un minimo di poche decine di calorie fino ad alcune centinaia) che ci permette di scegliere quello più adatto alle nostre esigenze. L'importante quindi è informarsi e leggere le etichette nutrizionali che sui gelati industriali sono presenti su ogni confezione, regolandosi di conseguenza... Insomma, premesso che anche il gelato, come ogni altro alimento, va inserito correttamente nel piano dei pasti giornalieri e consumato in quantità e frequenza commisurate al proprio stile di vita, queste ultime ricerche sulla "felicità" confermano quello che io dico da tempo e cioè che tutti, ma proprio tutti possono e devono potersi gustare in pace e "felicamente" un buon gelato».

LA FELICITÀ TRADOTTA IN... (POCHE) CALORIE

Tipo gelato	g	kcal
Bon bon gelato	9,5	35
Mini Cono gelato	20	60
Ghiacciolo piccolo	70	72
Tre palline di gelato alla frutta	75	90
Biscotto gelato Mignon	35	95
Porzione di torta gelato alla fragola	50-60	100
Gelato in coppetta	80	100
Ghiacciolo grande	115	120
Mono porzione di sorbetto	90	130
Porzione di torta gelato al cioccolato	55-60	145
Due palline di gelato alla crema + una alla frutta	75	150
Mono porzione gelato tiramisù	100	190
Biscotto gelato grande	80	220
Cono gelato con panna e scaglie di cioccolato e noccioline	75	245
Gelato con stecco ricoperto	88	257

Tabella elaborata da IGI - Istituto del Gelato Italiano su dati di composizione degli alimenti INRAN e tabelle nutrizionali dei principali gelati italiani in commercio.

Ufficio stampa INC - Istituto Nazionale per la Comunicazione

06.4416081

Matteo de Angelis - 334.6788708 - m.deangelis@inc-comunicazione.it

Simone Ranaldi - 335.5208289 - s.ranaldi@inc-comunicazione.it

www.istitutodelgelato.it