
Ben masticato vuol davvero dire mezzo digerito?

Lun 07/10/2024 - 12:34

Quasi sempre mastichiamo automaticamente e senza esserne consapevoli. “Grazie” ad alimenti altamente processati e al fast food, spesso di consistenza morbida, molte persone dei paesi industrializzati hanno disimparato a masticare bene.

Ricerche svolte al riguardo hanno dimostrato che masticare a fondo migliora la sensazione di sazietà e riduce il desiderio di mangiare. Il corpo reagisce a un pasto solo un po' alla volta. Prima che lo stomaco si dilati, il pancreas rilasci insulina, l'intestino liberi gli ormoni della sazietà e il senso di sazietà si faccia sentire, passano infatti 15-20 minuti. A quel punto chi mastica poco e mangia velocemente ha già mangiato troppo. Chi invece mastica accuratamente e mangia lentamente percepisce per tempo il senso di sazietà e smette di mangiare. Secondo alcuni studi, masticare a lungo fa sì che lo stomaco produca meno ormoni che stimolano l'appetito e l'intestino invece più ormoni inibitori dell'appetito e ipoglicemizzanti.

Masticare con calma stimola inoltre la salivazione. A sua volta, la saliva funge da lubrificante per gli alimenti, da esaltatore di sapidità e da succo gastrico. Chi mastica a lungo sente sapori e aromi più intensamente grazie alla saliva e al fatto che sapori e aromi vengono rilasciati gradualmente man mano che il cibo viene sminuzzato. L'amilasi, enzima contenuto nella saliva, scinde l'amido. Più i cibi vengono sminuzzati, meglio agisce questo enzima. Di ciò beneficiano stomaco, intestino e il benessere in generale. Chi mastica a fondo soffre meno di bruciore di stomaco, flatulenza, senso di pesantezza di stomaco e costipazione.

Anche i dentisti consigliano di masticare tanto. In questo modo si rafforzano i tessuti di supporto del dente e si neutralizzano gli acidi aggressivi nel cavo orale.

Secondo una semplice regola generale il cibo andrebbe deglutito solo quando è ridotto in poltiglia. La frequenza con cui si mastica un boccone dipende dalla consistenza dell'alimento. Si consiglia inoltre di praticare una sorta di regolare “allenamento masticatorio”, masticando un alimento poco lavorato, ad esempio un pezzo di carota, lentamente e tanto a lungo da sminuzzarlo completamente, e concentrandosi sulla percezione consapevole di sapore, odore e consistenza.

“Chi mastica a fondo e consapevolmente e mangia dunque più lentamente, evita gli eccessi, ha meno problemi di digestione, previene il sovrappeso e il diabete, protegge lo smalto dei denti ed è premiato da una più intensa esperienza del gusto”, riepiloga Silke Raffeiner, nutrizionista del Centro Tutela Consumatori Utenti.