

Se è rosso è più buono

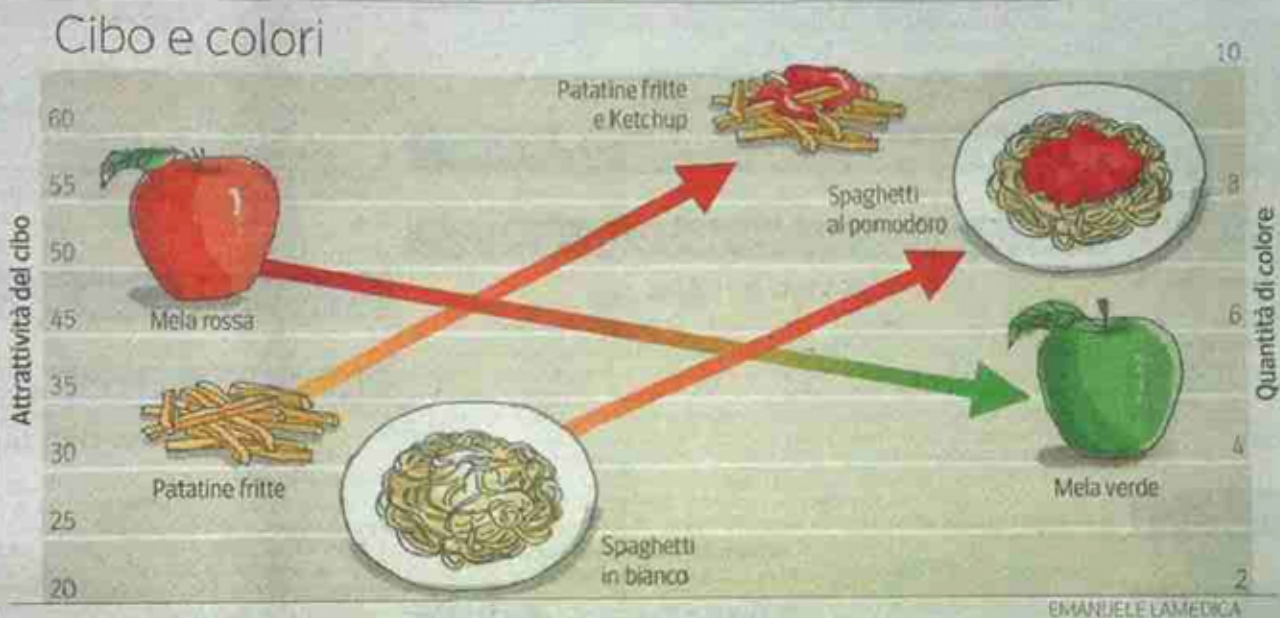
di Anna Meldolesi

La pizza *ca pummarola n coppa*. Una torta alle fragole. Le patatine intinte nel ketchup. Questi alimenti hanno sapori diversi ma anche qualcosa in comune. Il rosso. Quando vediamo questo colore nel piatto, difficilmente riusciamo a resistere. Nel cervello scatta un segnale: rosso è buono, che aspetti, mangialo! Il verde invece non fa venire l'acquolina in bocca.

Lo sostiene uno studio pubblicato su *Science Reports* da Francesco Foroni, Giulio Pergola e Raffaella Rumiati. Il gruppo della Sissa di Trieste ha mostrato centinaia di immagini a 68 persone, chiedendo loro di stimare quanto gli alimenti ritratti fossero invitanti e ricchi di calorie. La conclusione è che più il rosso è brillante, più il cibo viene considerato allettante e nutriente. Il verde sortisce l'effetto contrario: spinaci e insalata scontentano la vista prima del palato.

Le nostre scelte alimentari, insomma, sono condizionate da un codice che funziona a colori invertiti rispetto ai normali semafori. Perché?

Il sistema visivo umano consente di percepire molte sfumature, ma è particolarmente efficiente nel distinguere il verde dal rosso. L'ipotesi è che questa sensibilità si sia rivelata utile nel nostro passato remoto per distingue-



Patatine al ketchup e torta alle fragole sono più invitanti di spinaci e insalata. Ecco come la mente reagisce ai colori nel piatto

re frutti e bacche in mezzo al fogliame. Il colore aiuta a prevedere il grado di maturazione, la dolcezza e dunque l'apporto calorico di un alimento crudo.

La nostra dieta però ormai è costituita in gran parte da cibi cucinati. Peccato che, dopo la cottura, la correlazione fra tinte e calorie non regga più. Il semaforo lampeggia ancora ma spesso ci porta fuori strada. Saperlo potrebbe rivelarsi utile su diversi fronti: dal marketing, al trattamento dei disturbi alimentari, fino all'ideazione di incentivi per un'alimentazione sana.

La conferma dell'importanza dei colori viene anche dalle scelte dei bambini, che spesso rifiutano di mangiare la ver-

dura. Secondo uno studio pubblicato su *Cognitive Development* la diffidenza infantile verso molti cibi potrebbe essere servita ai nostri antenati per difendersi dalle intossicazioni. Crescendo aumenta la capacità di riconoscere gli alimenti e anche la disponibilità a provare nuovi piatti.

Se non siete ancora convinti del potere del rosso, riempite un sacchetto di caramelle colorate e offritele: è probabile che le rosse siano le prime a finire. Oppure cercate in rete l'espressione «food porn», che indica le foto di alimenti super-golosì che sovra-stimolano la nostra percezione. Sono strabordanti, luccicanti e c'è sempre una nota scarlatta.

Lo studio

• Uno studio pubblicato su *Science Reports* da Francesco Foroni, Giulio Pergola e Raffaella Rumiati della Sissa di Trieste dimostra che il colore rosso dei cibi ce li fa considerare più buoni

• Gli scienziati hanno mostrato centinaia di immagini a 68 persone, chiedendo loro di stimare quanto gli alimenti ritratti fossero invitanti e ricchi di calorie: più il rosso era brillante, più il cibo veniva considerato allettante e nutriente