



L'AMORE PER IL CIOCCOLATO

INTERVISTA: ELINA LAICH / SF

Per quale motivo così tante persone fanno fatica a resistere al cioccolato? La psicologa dell'alimentazione Andrea Thutewohl spiega il ruolo del sistema di ricompensa del cervello, delle emozioni e delle esperienze nel consumo della prima infanzia — e perché i prodotti stagionali, come il classico coniglio di cioccolato, risultano particolarmente attraenti.

ANDREA THUTEWOHL, PERCHÉ IL CIOCCOLATO ESERCITA UN FORTE FASCINO SU MOLTE PERSONE?

Per molte persone il cioccolato è come una piccola «dose di felicità» legale. Attiva il sistema di ricompensa nel cervello, fornisce energia immediatamente disponibile ed è associata a sensazioni positive. Alcuni ingredienti contribuiscono a questo effetto: il triptofano può essere convertito in serotonina nell'organismo ed è quindi associato a effetti che migliorano l'umore, anche se nella vita quotidiana questo rapporto viene spesso percepito in modo più marcato di quanto sia scientificamente provato. Inoltre, il cioccolato contiene piccole quantità di feniletilamina, che è associata ai sentimenti di innamoramento, nonché teobromina, che ha un lieve effetto stimolante.

A ciò si aggiunge un'intensa esperienza sensoriale: l'aroma, la consistenza morbida, la dolcezza e il classico rumore quando lo si spezza stimolano contemporaneamente diversi sensi, esaltandone il piacere. Anche dal punto di vista evolutivo è spiegabile la loro attrattiva, perché la combinazione di zucchero, come fonte di energia rapida, e grassi, con un alto valore energetico, era particolarmente preziosa per la sopravvivenza. Il nostro cervello reagisce quindi ancora oggi in modo positivo a questa miscela.

«QUESTA SENSAZIONE DI BENESSERE AUMENTA LA PROBABILITÀ CHE RICORRIAMO NUOVAMENTE AL CIOCCOLATO.»

IN CHE MODO LE EMOZIONI, IL SISTEMA DI RICOMPENSA E LE ABITUDINI INFLUENZANO IL NOSTRO CONSUMO DI CIOCCOLATO?

Il consumo di cioccolato è strettamente legato alle emozioni, ai processi neurobiologici e alle abitudini. La combinazione di zucchero e grassi attiva il sistema di ricompensa e provoca il rilascio di dopamina, rendendo il consumo un'esperienza piacevole. Questa sensazione di benessere aumenta la probabilità che ricorriamo nuovamente al cioccolato. Il legame tra determinate situazioni e il piacere si rafforza ad ogni ripetizione. Già la vista o l'odore possono innescare in seguito una reazione di attesa.

La sensazione piacevole dopo aver mangiato agisce come una ricompensa. Quando in determinate situazioni — ad esempio sotto stress o alla fine di una lunga giornata — ci si indirizza ripetutamente al cioccolato, col tempo si sviluppa un'abitudine. Questo comportamento diventa quindi sempre più automatico e non richiede più una decisione consapevole.



Barbara Herbbecker

Chi è

Andrea Thutewohl è laureata in ecotrofologia, collaboratrice scientifica presso la BFH e nutrizionista — libera professionista presso lo studio Seelen-nahrung. Le sue aree di specializzazione sono la psicologia dell'alimentazione e i disturbi alimentari.

PERCHÉ I PRODOTTI STAGIONALI RISULTANO SPESSO PIÙ ATTRAENTI RISPETTO AI DOLCI DISPONIBILI TUTTO L'ANNO?

I prodotti stagionali, come il coniglio di cioccolato, risultano spesso particolarmente attraenti perché sono disponibili solo per un breve periodo. Questa limitazione crea una sensazione di scarsità e aumenta il valore percepito. Allo stesso tempo, hanno un forte carico emotivo: rappresentano la primavera, i rituali e le festività. L'attesa dell'evento attiva ulteriormente il sistema di ricompensa, per cui non è apprezzato solo il gusto, ma anche l'aspettativa stessa diventa fonte di piacere. Il prodotto viene percepito così come qualcosa di speciale e si distingue nettamente dal quotidiano.

CHE RUOLO HANNO LE ESPERIENZE DELLA PRIMA INFANZIA E LE TRADIZIONI PASQUALI IN FAMIGLIA SUL NOSTRO COMPORTAMENTO DI CONSUMO IN ETÀ ADULTA?

Le esperienze della prima infanzia e le tradizioni in famiglia influenzano in modo duraturo il nostro comportamento di consumo futuro. Se il cioccolato durante l'infanzia era associato a esperienze positive, come festività, sorprese o rituali condivisi, questi ricordi vengono nuovamente attivati durante i consumi successivi. Il cioccolato, così, non offre solo piacere gustativo, ma anche una sensazione di sicurezza e conforto.

In quanto «comfort food», il cioccolato viene utilizzato per regolare emozioni — come consolazione nella tristezza, come breve sollievo dallo stress o come ricompensa in caso di frustrazione. Queste associazioni ricorrenti rafforzano l'effetto positivo e possono portare a far sì che il cibo sia guidato sempre più dalle emozioni piuttosto che dalla fame. ■

VALORIZZARE LE COMPETENZE MSSL

La soluzione settoriale MSSL dell'Associazione costituisce una solida base per il sistema sulla sicurezza aziendale. In alcune situazioni può rendersi necessario il supporto esterno. Benjamin Horand, responsabile MSSL, sa quando è opportuno ricorrervi.

Nel settore della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute, la valutazione dei rischi sul lavoro e la definizione delle relative misure di protezione rappresentano le aree d'intervento principali. Le misure sostenibili vengono stabilite secondo il sistema STOP. La sostituzione viene quindi sempre attuata prima delle misure tecniche, organizzative e, infine, relative al personale (vedi contributo online: bit.ly/dangers-stop).

Se in un'azienda si presentano rischi particolari secondo l'Allegato 1 della direttiva CFSL 6508, devono essere coinvolti i cosiddetti specialisti MSSL – medici del lavoro e altri esperti della sicurezza sul lavoro. In particolare, devono essere coperti i settori della medicina del lavoro, igiene del lavoro e ingegneria della sicurezza. I rischi particolari, a causa dell'elevato potenziale di danno, comportano spesso assenze prolungate dal lavoro e richiedono quindi conoscenze specifiche per poterli gestire adeguatamente.

LE LISTE DI CONTROLLO RIDUCONO COSTI

Le aziende associate alla PCS beneficiano del fatto che molti temi tipici del settore sono già coperti dalla soluzione settoriale MSSL. Ad esempio, sono disponibili liste di controllo che regolano la gestione della polvere di farina, la cui elaborazione ha coinvolto le discipline di medicina del lavoro e igiene del lavoro. Se le domande poste dagli esperti vengono risolte dai propri responsabili della sicurezza tramite una lista di controllo, gli esperti non dovranno più recarsi sul posto, il che comporta un enorme potenziale di risparmio per i membri della PCS.

PER CASI ATIPICI CHIEDERE CHIARIMENTI

Tuttavia, può capitare che l'intera azienda non sia completamente coperta dai documenti della soluzione settoriale. Durante la creazione della soluzione settoriale si è ipotizzato, ad esempio, che le panetterie-confetterie artigianali non utilizzino carrelli elevatori o magazzini a scaffalatura alta. Inoltre, lavori di manutenzione su facciate o tetti (come impianti solari) non rientrano tra le attività tipiche del settore. In questi casi conviene contattare la Commissione MSSL presso la PCS. Per molte questioni sono disponibili documenti complementari che rendono superfluo l'intervento diretto degli specialisti MSSL. Se, tuttavia, alcune questioni devono essere risolte in loco e le conoscenze acquisite possono essere utili a più aziende del settore, i costi possono essere coperti tramite la soluzione settoriale MSSL.

Benjamin Horand, Responsabile MSSL e garanzia di qualità

E-Mail: benjamin.horand@swissbaker.ch

Per la direttiva CFSL 6508: bit.ly/cfsl-6508

GLI SPECIALISTI MSSL DELLA PCS

La gestione della soluzione settoriale coinvolge specialisti esterni per fornire le conoscenze necessarie relative ai rischi particolari tipici del settore, come indicato nell'Allegato 1 della direttiva CFSL 6508.

MEDICO DEL LAVORO, DR. MED. DOREEN DROSTE



Arbeitsmedizin Olten

La Dr. med. Doreen Droste, medico del lavoro della PCS, è responsabile del settore della medicina del lavoro. Ha rivisto la valutazione dei rischi per le donne in gravidanza e in allattamento e contribuisce, tra l'altro, alle valutazioni di idoneità al lavoro notturno e all'esposizione professionale alla polvere di farina. Ha lavorato a lungo per la Suva e ora opera come medico del lavoro indipendente.

E-Mail: am.oltten@hin.ch

IGIENE DEL LAVORO WILLY FREI

Willy Frei si occupa di questioni relative al settore igiene del lavoro. Fornisce consulenza all'ente responsabile su questioni quali la gestione delle sostanze pericolose. Laureato in chimica, con una propria società, offre consulenza ad altre aziende in materia.

E-Mail: willy.frei@ags.plus



PCS

INGEGNERE DELLA SICUREZZA PETER HESS



PCS

Peter Hess, cuoco di professione, può essere consultato in qualità di ingegnere della sicurezza. Fornisce assistenza per questioni relative alla struttura del sistema di sicurezza, verifica la conformità degli impianti e offre supporto nell'identificazione dei rischi. Dirige una società di consulenza nel settore della sicurezza alimentare e sul lavoro.

E-Mail: peter.hess@vae.ch