

Come cambia il gusto degli italiani a tavola

Gusto e galateo alla riscossa

Scusi Le dispiace se mangio mentre fuma?

Emilia Guberti, Chiara Rizzoli, Vincenzo Zagà

Intimamente legati, gusto e olfatto si completano l'un l'altro al fine di fornirci una degustazione più completa. Quando il naso annusa i profumi che si sprigionano dalle pietanze finemente preparate, le papille gustative permettono di discernere i sapori. L'essere umano ha sulla lingua più di 9000 papille gustative che racchiudono fino a 500000 "gemme del gusto". Il gusto è il complesso delle sensazioni tattili, termiche e chimiche avvertite con i quattro sapori fondamentali: salato, dolce, amaro e acido, (con)fuse con la sensazione olfattiva retronasale o sensazione gustolfattiva.

Anche se non sempre consapevoli, i fumatori sono privati di una parte delle loro capacità gustative. Studi che hanno comparato le capacità gustative dei fumatori a quelle dei non fumatori, asserisce Daniel Picard medico dentista di sanità Pubblica di Montreal, concludono che i fumatori hanno una soglia di percezione dei sapori più alta. In altre parole per poter adeguatamente gustare un piatto hanno bisogno di maggior condimento. Non è raro vedere dei fumatori salare o zuccherare in eccesso i loro alimenti.

Varie inchieste epidemiologiche hanno, peraltro, dimostrato che il tabagi-

smo rappresenta una causa importante di lesioni della lingua, la maggior parte di natura infiammatoria. Se il deficit gustativo dei fumatori è sufficientemente documentato, le motivazioni esatte non sono state ancora precisate.

Vi è motivo di ritenere che almeno 5 meccanismi possano contribuirvi:

- **Reazioni infiammatorie** causate dal fumo di sigarette. Le sostanze tossiche che si sprigionano dalla combustione delle sigarette, favoriscono la comparsa di reazioni infiammatorie a carico degli organi gustativi e olfattivi. Le mucose del naso si arrossano con lieve edema, la colorazione della lingua può alterarsi e le papille filiformi possono gonfiarsi. La presenza di una flogosi della lingua e del naso contribuisce evidentemente a diminuire la sensazione gustolfattiva, simulando le condizioni di un normale raffreddore.

- **La secchezza della bocca.**

Anche questo sintomo, talvolta, può giocare un ruolo nella diminuzione delle capacità gustative.

Meno saliva in bocca implica minor potere di favorire la soluzione dal cibo delle sostanze responsabili del gusto ed il loro contatto con le papille, ne consegue una percezione del gusto inferiore.

- **Il sapore pronunciato del tabacco.** A causa dell'aroma molto forte il tabacco può mascherare il sapore degli alimenti. Più è forte l'odore che si sprigiona con la combustione del tabacco, più il gusto sarà alterato.

- **Il sapore persistente del tabacco.** Il sapore del

tabacco non solo è più pronunciato ma è anche più persistente: agli eventuali residui sulla lingua si aggiungono i molti composti presenti nel fumo di sigaretta che si ritrovano nella saliva.

- **Eventuali malattie associate al tabagismo.** Non bisogna dimenticare che il tabagismo può causare numerose malattie suscettibili di influenzare negativamente le capacità gustative e olfattive.

Fortunatamente per i fumatori, i danni gustativi e olfattivi causati dal tabacco non sono permanenti. Quando il paziente smette di fumare in un lasso di tempo che può andare da una settimana a tre mesi, a seconda del carico tabagico accumulato, è in grado di recuperare la propria capacità gustolfattiva ricominciando ad apprezzare appieno i sapori e gli odori.



Tratto dal film *Constantine* di Francis Lawrence



Particolare di papilla gustativa al microscopio elettronico

Emilia Guberti

Medico, Direttore U.O. Igiene, Alimenti e Nutrizione AUSL di Bologna

Chiara Rizzoli

Dietista U.O. Igiene, Alimenti e Nutrizione-AUSL di Bologna

Vincenzo Zagà

Presidio di Pneumotisiologia, Coordinatore Centri Antifumo-AUSL di Bologna, Società Italiana di Tabaccologia-SITAB