



Perché desideriamo cibi dolci? Una risposta c'è e non è quella che immagini

Descrizione

(Adnkronos) Molti li demonizzano, accusandoli di attentare a una perfetta forma fisica. Ma gli zuccheri e frutta, miele e altri alimenti naturalmente dolci potrebbero aver contribuito all'evoluzione del cervello umano e ora si ritiene che abbiano avuto un ruolo più importante di quanto si pensasse in precedenza. Lo suggerisce un nuovo studio che nella sfida carboidrati versus proteine segna un punto a favore dei primi, invitando a reconsiderarli sotto una nuova luce grazie alle evidenze che emergono da circa 4 milioni di anni di evoluzione. I risultati potrebbero anche rispondere a una domanda che assilla tanti: perché desideriamo così spesso cibi dolci?

La ricerca condotta dalle Università di Sydney e di Glasgow e pubblicata su Science ha sviluppato un modello del fabbisogno di glucosio degli esseri umani e dei loro antenati partendo da questo lontano passato fino ai tempi recenti. Gli autori hanno scoperto che gli zuccheri naturali potrebbero aver fornito l'energia necessaria a sostenere lo sviluppo del cervello prima che l'avvento della cottura rendesse più digeribili gli alimenti ricchi di amido come tuberi e cereali. L'amido grezzo non rilascia glucosio, il che significa che i primi esseri umani probabilmente si affidavano a cibi naturalmente dolci molto prima che i cereali diventassero una parte regolare della dieta, dice l'autrice principale Jennie Brand-Miller, docente di nutrizione umana al Charles Perkins Centre e School of Life and Environmental Sciences dell'Università di Sydney.

I risultati offrono una prospettiva diversa rispetto alla consolidata visione scientifica secondo cui il consumo di carne è stato un fattore chiave dell'evoluzione umana. Sebbene gli alimenti di origine animale siano importanti osserva Brand-Miller il fabbisogno di glucosio del cervello ha ricevuto finora scarsa attenzione da parte degli antropologi. Nell'arco di 4 milioni di anni, le dimensioni del cervello umano sono aumentate da circa 300 grammi nei primi ominidi a circa 1.500 grammi nell'uomo moderno. Con la crescita del cervello, è aumentata anche la richiesta di glucosio, necessario ad altri tessuti, tra cui i globuli rossi, i reni e gli organi riproduttivi. Il cervello umano è insolitamente grande rispetto alle dimensioni del nostro corpo e richiede una notevole quantità di energia, spiega Brand-Miller. Il glucosio è la principale fonte di energia per il

cervello e, per gran parte dell'evoluzione umana, proveniva dai carboidrati presenti in alimenti come frutta e miele.

Nel dettaglio gli scienziati hanno calcolato quello che definiscono il fabbisogno obbligatorio di glucosio, cioè appunto il glucosio necessario al cervello, ai globuli rossi, ai reni e ai tessuti riproduttivi, inclusi il feto, la placenta e le ghiandole mammarie e lo hanno confrontato con le probabili fonti di cibo disponibili ai nostri antenati nelle diverse fasi dell'evoluzione. Il modello comprendeva sei fasi evolutive e valutava come le variazioni nelle proporzioni di alimenti animali e vegetali influenzassero la disponibilità di carboidrati. Combinando dati provenienti dalla composizione degli alimenti, dal metabolismo, dalla fisiologia, dalla morfologia dentale, dall'archeologia, dalle diete dei primati e dalla genetica, gli esperti hanno stimato come gli esseri umani soddisfacessero il loro fabbisogno di glucosio con l'aumento delle dimensioni del cervello.

Questa modellizzazione suggerisce che i primi ominidi come Lucy (il cui cervello aveva le stesse dimensioni di quello di uno scimpanzé), Homo habilis e Homo erectus, probabilmente dipendevano molto da alimenti ricchi di carboidrati, in particolare dalla frutta. In seguito, con la diffusione dell'uso del fuoco e della cottura, gli amidi provenienti da fonti alimentari sotterranee come ignami selvatici, rizomi di ninfea e patate africane contribuirono all'apporto di glucosio. Secondo Brand-Miller, le prove archeologiche suggeriscono che i cereali siano entrati nella dieta umana molto più tardi. Spesso si pensa ai carboidrati come pane e cereali, ma per la maggior parte dell'evoluzione umana i carboidrati provenivano da frutta, miele e piante che crescono sottoterra. Le prime prove della macinazione dei semi risalgono a 65mila anni fa, quando si osservano le prime testimonianze di macine utilizzate per produrre farina.

Lo studio mette in luce le esigenze nutrizionali durante la gravidanza e l'allattamento. I ricercatori stimano che le donne in età fertile necessitano di una quantità di glucosio sostanzialmente maggiore rispetto agli altri adulti, a causa delle esigenze del feto, della placenta e della produzione di latte. Quando pensiamo agli alimenti che hanno favorito l'evoluzione umana, dobbiamo considerare non solo la crescita del cervello, ma anche le esigenze nutrizionali della gravidanza e dell'allevamento dei figli, afferma David Raubenheimer, coautore e professore di ecologia nutrizionale al Charles Perkins Centre. Il feto e la placenta richiedono un apporto maggiore di glucosio, aumentando il bisogno di alimenti ricchi di carboidrati. Questo ci aiuta a capire perché le donne in gravidanza spesso desiderano la frutta. E potrebbe contribuire a spiegare perché i cibi dolci piacciono ai bambini. Il nostro desiderio di dolcezza è istintivo, suggerisce Brand-Miller. I bambini hanno bisogno di più energia sotto forma di carboidrati rispetto agli adulti perché il loro cervello, durante lo sviluppo, assorbe fino a due terzi del loro metabolismo basale.

La ricerca dunque, continua la scienziata, offre spunti di riflessione sulla nostra radicata preferenza per il dolce. Per gran parte dell'evoluzione, la frutta e il miele sono stati preziose fonti di energia che hanno contribuito a soddisfare il fabbisogno di glucosio dell'organismo. In natura, gli zuccheri sono generalmente presenti all'interno di alimenti che contengono anche fibre, vitamine, minerali e altri composti benefici. I risultati confermano precedenti ricerche dell'Università di Sydney che dimostravano come il miele sia un antibiotico naturale per eccellenza. Il miele non è calorie vuote come spesso ci viene fatto credere. Per gran parte dell'evoluzione umana, è stato una

fonte di cibo molto apprezzata che forniva energia e altre proprietà benefiche», assicura Brand-Miller. «Comprendere il ruolo dei carboidrati insieme a carne, grassi e proteine fornisce un quadro più completo del percorso evolutivo umano. Il nostro studio suggerisce che zuccheri e amidi potrebbero aver contribuito a plasmare lo sviluppo del cervello umano e molte delle caratteristiche che ci rendono umani». Che cosa possono dedurre quindi gli umani moderni da queste scoperte primordiali? «Le evidenze», conclude, «suggeriscono che gli alimenti ricchi di carboidrati contribuiscono a soddisfare il fabbisogno energetico del nostro cervello in crescita. Anziché temere i carboidrati, è opportuno concentrarsi su fonti di alta qualità, tra cui frutta intera, legumi e cereali nutrienti, e dare priorità a una varietà di alimenti ricchi di carboidrati nell'ambito di una dieta sana».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Agosto 7, 2026

Autore

redazione

default watermark