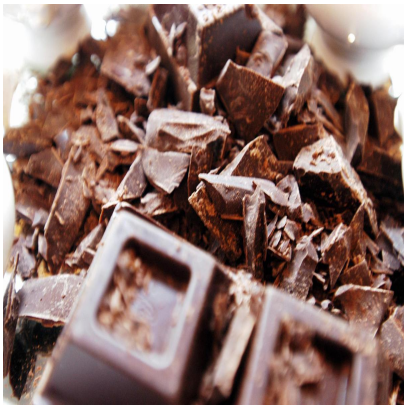


Basta annusarlo e in palestra si fa meno fatica, il super potere del cioccolato

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Cioccolato superfood, esplosione di piacere e bomba energetica. Tanto potente che per beneficiare delle sue virtÃ¹ si puÃ² anche non mangiarlo: a volte basta â??sniffarloâ??. Annusarne il profumo prima di una sessione di palestra puÃ² alleggerire la fatica dellâ??allenamento, un â??doping buonoâ?? che funziona anche a stomaco vuoto. Lo suggerisce uno studio pubblicato su â??Frontiers in Physiologyâ??, che indaga il rapporto tra olfatto, appetito e capacitÃ di esercizio e indica che il digiuno notturno non necessariamente compromette le performance di chi comincia la giornata facendo sport, a patto perÃ² di avere del cioccolato a portata di mano.

â??Esporre uomini moderatamente allenati allâ??odore del cioccolato, subito prima e tra una serie di esercizi di resistenza e lâ??altra, ha incrementato significativamente il volume di allenamento complessivo senza aumentare la percezione dello sforzoâ?•, spiega Mohamed Nashrudin bin Naharudin, autore senior del lavoro, professore assistente della FacoltÃ di Scienze dello Sport e dellâ??Esercizio dellâ??universitÃ della Malesia. â??Osservare un aumento sostanziale delle ripetizioni senza che gli atleti avvertano uno sforzo maggiore â?? sottolinea lâ??esperto â?? Ã¨ un risultato psicobiologico affascinanteâ?•.

â??Sappiamo che lâ??olfatto Ã¨ fortemente collegato alle reti cerebrali dellâ??appetito e delle emozioni, ma sorprendentemente nessuno studio ha esaminato sistematicamente lâ??interazione a tre vie fra olfatto, appetito e capacitÃ effettiva di esercizio di resistenzaâ?•, evidenzia Nashrudin Naharudin che insieme al suo team ha voluto colmare questa lacuna. La ricerca ha coinvolto 23 maschi sani moderatamente allenati, di etÃ compresa tra 20 e 25 anni, divisi in tre gruppi ai quali sono stati forniti tre diversi campioni di odore: cioccolato fondente fuso con il 90% di cacao, cioccolato al latte fuso con il 60% di cacao o un campione dâ??acqua come controllo. I partecipanti non avevano mangiato per almeno 10 ore prima di eseguire delle estensioni delle gambe, un esercizio di resistenza che si fa da seduti, alzando la parte inferiore delle gambe per sollevare un peso. Prima dellâ??allenamento sono stati registrati i livelli di fame, sazietÃ , desiderio di mangiare e intenzione di mangiare nel prossimo futuro; durante gli esercizi sono stati misurati la fame e il desiderio di mangiare, entrambi dopo 30 secondi di esposizione a uno dei tre campioni di profumo.

Le misurazioni hanno mostrato che tutti e due i tipi di cioccolato hanno avuto effetti chiari, ma differenti sui parametri legati allâ??appetito. Rispetto al gruppo di controllo con acqua e al campione di cioccolato al latte, chi aveva annusato cioccolato fondente ha costantemente riferito meno fame, meno desiderio o intenzione di mangiare e una maggiore sensazione di sazietÃ prima dellâ??esercizio. Lâ??odore del cacao ha soppresso lâ??appetito principalmente riducendo la fame e aumentando il senso di sazietÃ . Al contrario, chi aveva annusato il campione di cioccolato al latte ha riportato una maggiore piacevolezza dellâ??odore rispetto al cioccolato fondente e al campione di acqua, ma nessun cambiamento nella fame o nellâ??appetito. Sniffare i campioni di cioccolato ha influenzato perÃ² non solo i parametri legati allâ??appetito, ma anche le prestazioni fisiche. Rispetto allâ??acqua, rimarca Nashrudin Naharudin, â??lâ??annusamento di cioccolato fondente al 90% ha aggiunto circa 18 ripetizioni in piÃ¹ agli esercizi di estensione delle gambe, mentre quello di cioccolato al latte al 60% ne ha aggiunte circa 9 in piÃ¹â?•.

Gli autori ritengono che i cambiamenti rilevati nella percezione dellâ??appetito possano essere correlati a ciÃ² che impariamo sugli odori fin dalla tenera etÃ . Gli stimoli appresi, come i cibi che abbiamo giÃ mangiato, generano aspettative su ciÃ² che accade dopo aver mangiato e possono determinare il passaggio dalla fame alla sensazione di sazietÃ . â??Lâ??odore del cioccolato fondente â?? spiega Nashrudin Naharudin â?? funge da segnale appreso per un cibo ricco, amaro e altamente saziante, che essenzialmente inganna il sistema inducendo uno stato anticipatorio di sazietÃ . Al contrario, lâ??odore piÃ¹ dolce del cioccolato al latte agisce piÃ¹ come uno stimolo edonico di ricompensa, aumentando il volume di allenamento e creando un ambiente sensoriale molto piacevole, piuttosto che modificando i segnali metabolici di base della fameâ?•.

default watermark

Questi effetti, ragionano gli scienziati, suggeriscono che â??lâ??anticipazione del cibo potrebbe avere effetti simili al suo effettivo consumo, soprattutto perchÃ© sono osservabili anche quando le persone non hanno mangiato. Gli odori del cibo potrebbero avviare il processo digestivo o innescare cambiamenti nel corpo e nella mente che si verificano in previsione di un pasto. Questi cambiamenti imitano da vicino alcuni dei cambiamenti psicologici e fisiologici tipicamente indotti dal mangiare vero e proprioâ?•. I ricercatori precisano che le loro conclusioni restano inferenziali, cioÃ¨ basate su una deduzione, perchÃ© non sono stati misurati ormoni nel sangue o percorsi neurali. Potrebbero poi esserci state lievi variazioni nellâ??intensitÃ dellâ??odore tra i campioni di cioccolato; inoltre il campione dâ??acqua era inodore, il che potrebbe aver fornito ai partecipanti indizi sullâ??appartenenza o meno al gruppo di controllo. Infine, servono campioni di partecipanti piÃ¹ eterogenei per confermare questi risultati.

Ma sarÃ solo il cioccolato ad avere il â??super potereâ?? dimostrato nello studio? â??Non pensiamo che il cioccolato sia un caso del tutto unico, sebbene sia un segnale alimentare con associazioni di ricompensa incredibilmente forti e universalmente riconosciuteâ?•, dice Nashrudin Naharudin. BenchÃ© non sia ancora stato testato, lâ??idea Ã¨ che altri alimenti fortemente legati alla sazietÃ potrebbero mostrare effetti simili: â??Probabilmente â?? ipotizza lâ??autore senior â?? una persona deve trovare lâ??odore familiare e attraente, o almeno non ripugnante, per innescare il cambiamento psicologico nellâ??appetito necessario a ottenere un miglioramento delle prestazioniâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Luglio 9, 2026
Autore
redazione

default watermark