



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

Descrizione

(Adnkronos) è?

Cioccolato superfood, esplosione di piacere e bomba energetica. Tanto potente che per beneficiare delle sue virtù¹ si può² anche non mangiarlo: a volte basta «sniffarlo». Annusarne il profumo prima di una sessione di palestra può² alleggerire la fatica dell'allenamento, un «doping buono» che funziona anche a stomaco vuoto. Lo suggerisce uno studio pubblicato su «Frontiers in Physiology», che indaga il rapporto tra olfatto, appetito e capacità di esercizio e indica che il digiuno notturno non necessariamente compromette le performance di chi comincia la giornata facendo sport, a patto per² di avere del cioccolato a portata di mano.

«Esporre uomini moderatamente allenati all'odore del cioccolato, subito prima e tra una serie di esercizi di resistenza e l'altra, ha incrementato significativamente il volume di allenamento complessivo senza aumentare la percezione dello sforzo», spiega Mohamed Nashrudin bin Naharudin, autore senior del lavoro, professore assistente della Facoltà di Scienze dello Sport e dell'Esercizio dell'università della Malesia. «Osservare un aumento sostanziale delle ripetizioni senza che gli atleti avvertano uno sforzo maggiore» sottolinea l'esperto «un risultato psicobiologico affascinante».

«Sappiamo che l'olfatto è fortemente collegato alle reti cerebrali dell'appetito e delle emozioni, ma sorprendentemente nessuno studio ha esaminato sistematicamente l'interazione a tre vie fra olfatto, appetito e capacità effettiva di esercizio di resistenza», evidenzia Nashrudin Naharudin che insieme al suo team ha voluto colmare questa lacuna. La ricerca ha coinvolto 23 maschi sani moderatamente allenati, di età 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 d'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 dell'allenamento sono stati registrati i livelli di fame, sazietà, 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 all'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 sazietà prima dell'esercizio. L'odore del cacao ha soppresso l'appetito principalmente riducendo la fame e aumentando il senso di sazietà. Al contrario, chi aveva annusato il campione di cioccolato al latte ha riportato una maggiore piacevolezza dell'odore rispetto al cioccolato fondente e al campione di acqua, ma nessun cambiamento nella fame o nell'appetito. Sniffare i campioni di cioccolato ha influenzato per non solo i parametri legati all'appetito, ma anche le prestazioni fisiche. Rispetto all'acqua, rimarca Nashrudin Naharudin, l'annusamento di cioccolato fondente al 90% ha aggiunto circa 18 ripetizioni in un esercizio di estensione delle gambe, mentre quello di cioccolato al latte al 60% ne ha aggiunte circa 9 in un esercizio.

Gli autori ritengono che i cambiamenti rilevati nella percezione dell'appetito possano essere correlati a ciò che impariamo sugli odori fin dalla tenera età. Gli stimoli appresi, come i cibi che abbiamo già mangiato, generano aspettative su ciò che accade dopo aver mangiato e possono determinare il passaggio dalla fame alla sensazione di sazietà. L'odore del cioccolato fondente spiega Nashrudin Naharudin e funge da segnale appreso per un cibo ricco, amaro e altamente saziante, che essenzialmente inganna il sistema inducendo uno stato anticipatorio di sazietà. Al contrario, l'odore dolce del cioccolato al latte agisce 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 fame.

Questi effetti, ragionano gli scienziati, suggeriscono che l'anticipazione del cibo potrebbe avere effetti simili al suo effettivo consumo, soprattutto perché 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 proprio. I ricercatori precisano che le loro conclusioni restano inferenziali, cioè basate su una deduzione, perché non sono stati misurati ormoni nel sangue o percorsi neurali. Potrebbero poi esserci state lievi variazioni nell'intensità dell'odore tra i campioni di cioccolato; inoltre il campione d'acqua era inodore, il che potrebbe aver fornito ai partecipanti indizi sull'appartenenza o meno al gruppo di controllo. Infine, servono campioni di partecipanti eterogenei per confermare questi risultati.

Ma sarà solo il cioccolato ad avere il "super potere" dimostrato nello studio? Non pensiamo che il cioccolato sia un caso del tutto unico, sebbene sia un segnale alimentare con associazioni di ricompensa incredibilmente forti e universalmente riconosciute, dice Nashrudin Naharudin. Benché non sia ancora stato testato, l'idea che altri alimenti fortemente legati alla sazietà potrebbero mostrare effetti simili: Probabilmente ipotizza l'autore senior una persona deve trovare l'odore familiare e attraente, o almeno non ripugnante, per innescare il cambiamento psicologico nell'appetito necessario a ottenere un miglioramento delle prestazioni.

???

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Luglio 9, 2026

Autore

redazione

default watermark