PerchÃ© desideriamo cibi dolci? Una risposta câ??Ã¨ e non Ã¨ quella che immagini

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Molti li demonizzano, accusandoli di attentare a una perfetta forma fisica. Ma gli zuccheri â?? frutta, miele e altri alimenti naturalmente dolci â?? potrebbero aver contribuito allâ??evoluzione del cervello umano e ora si ritiene che abbiano avuto un ruolo piÃ¹ importante di quanto si pensasse in precedenza. Lo suggerisce un nuovo studio che nella sfida â??carboidrati versus proteineâ?? segna un punto a favore dei primi, invitando a riconsiderarli 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: perchÃ© desideriamo cosÃ¬ spesso cibi dolci?

La ricerca condotta dalle UniversitÃ di Sydney e di Glasgow e pubblicata su â??Scienceâ?? 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 lâ??energia necessaria a sostenere lo sviluppo del cervello prima che lâ??avvento della cottura rendesse piÃ¹ digeribili gli alimenti ricchi di amido come tuberi e cereali. â??Lâ??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 dietaâ?•, dice lâ??autrice principale Jennie Brand-Miller, docente di nutrizione umana al Charles Perkins Centre e School of Life and Environmental Sciences dellâ??UniversitÃ di Sydney.

I risultati offrono una prospettiva diversa rispetto alla consolidata visione scientifica secondo cui il consumo di carne Ã¨ stato un fattore chiave dellâ??evoluzione umana. â??Sebbene gli alimenti di origine animale siano importanti â?? osserva Brand-Miller â?? il fabbisogno di glucosio del cervello ha ricevuto finora scarsa attenzione da parte degli antropologiâ?•. Nellâ??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 nellâ??uomo moderno. Con la crescita del cervello, Ã¨ aumentata anche la richiesta di glucosio, necessario ad altri tessuti, tra cui i globuli rossi, i reni e gli organi riproduttivi. â??Il cervello umano Ã¨ insolitamente grande rispetto alle dimensioni del nostro corpo e richiede una notevole quantitÃ di energiaâ?•, spiega Brand-Miller. â??Il glucosio Ã¨ la principale fonte di energia per il

cervello e, per gran parte dellâ??evoluzione umana, proveniva dai carboidrati presenti in alimenti come frutta e mieleâ?•.

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

Questa modellizzazione suggerisce che i primi ominidi come â??Lucyâ?? (il cui cervello aveva le stesse dimensioni di quello di uno scimpanzÃ©), lâ??Homo habilis e lâ??Homo erectus, probabilmente dipendevano molto da alimenti ricchi di carboidrati, in particolare dalla frutta. In seguito, con la diffusione dellâ??uso del fuoco e della cottura, gli amidi provenienti da fonti alimentari sotterranee come ignami selvatici, rizomi di ninfea e patate africane contribuirono allâ??apporto di glucosio. Secondo Brand-Miller, le prove archeologiche suggeriscono che i cereali siano entrati nella dieta umana molto piÃ¹ tardi. â??Spesso si pensa ai carboidrati come pane e cereali, ma per la maggior parte dellâ??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 farinaâ?•.

default watermark

Lo studio mette in luce le esigenze nutrizionali durante la gravidanza e lâ??allattamento. I ricercatori stimano che le donne in etÃ fertile necessitino di una quantitÃ di glucosio sostanzialmente maggiore rispetto agli altri adulti, a causa delle esigenze del feto, della placenta e della produzione di latte. â??Quando pensiamo agli alimenti che hanno favorito lâ??evoluzione umana, dobbiamo considerare non solo la crescita del cervello, ma anche le esigenze nutrizionali della gravidanza e dellâ??allevamento dei figliâ?•, afferma David Raubenheimer, coautore e professore di ecologia nutrizionale al Charles Perkins Centre. â??Il feto e la placenta richiedono un apporto maggiore di glucosio, aumentando il bisogno di alimenti ricchi di carboidrati. Questo ci aiuta a capire perchÃ© le donne in gravidanza spesso desiderano la fruttaâ?•. E potrebbe contribuire a spiegare perchÃ© i cibi dolci piacciono ai bambini. â??Il nostro desiderio di dolcezza Ã¨ istintivoâ?•, suggerisce Brand-Miller. â??I bambini hanno bisogno di piÃ¹ energia sotto forma di carboidrati rispetto agli adulti perchÃ© il loro cervello, durante lo sviluppo, assorbe fino a due terzi del loro metabolismo basaleâ?•.

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

EI SRL - P.IVA IT16017671005

fonte di cibo molto apprezzata che forniva energia e altre proprietÃ beneficheâ?•, assicura Brand-Miller. â??Comprendere il ruolo dei carboidrati insieme a carne, grassi e proteine fornisce un quadro piÃ¹ 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 umaniâ?•. Che cosa possono dedurre quindi gli umani moderni da queste scoperte primordiali? â??Le evidenze â?? conclude â?? suggeriscono che gli alimenti ricchi di carboidrati contribuiscono a soddisfare il fabbisogno energetico del nostro cervello in crescita. AnzichÃ© temere i carboidrati, Ã¨ opportuno concentrarsi su fonti di alta qualitÃ , tra cui frutta intera, legumi e cereali nutrienti, e dare prioritÃ a una varietÃ di alimenti ricchi di carboidrati nellâ??ambito di una dieta sanaâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

default watermark

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Agosto 7, 2026
Autore
redazione