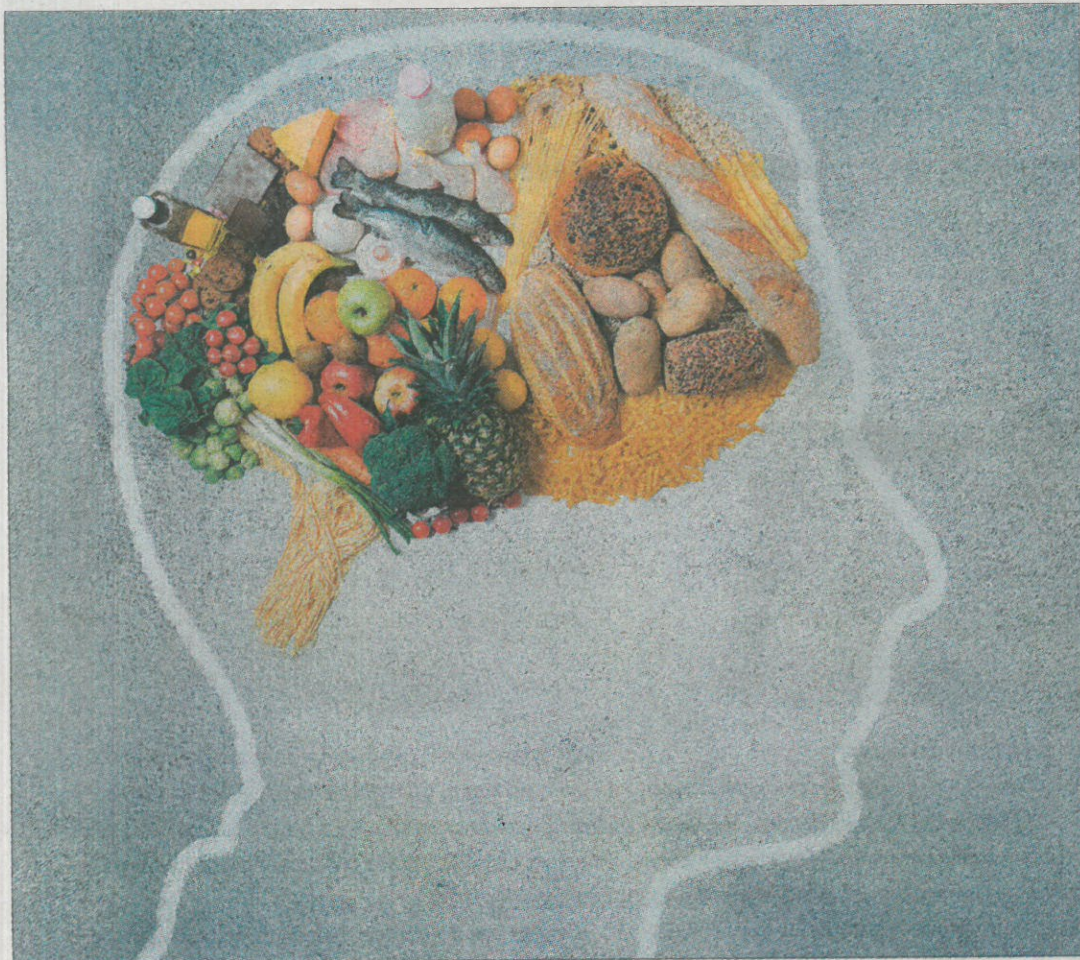


LA CIENCIA DEL COMER



La neurociencia a la mesa: cerebro, alimentos y cocina



ANNA LANZANI*

Usted no lo sospecha, pero a la hora de comer también lo hacemos con las orejas. Esto es lo que dice la neurociencia, que en los últimos 15 años ha estudiado

la forma en que nos acercamos a la comida, proporcionando a los cocineros y nutricionistas, además que a los simples "gourmets", indicaciones sobre cómo maximizar la experiencia en torno al plato para que sea más sana y agradable.

Ejemplos. Arranquemos con un ejemplo concreto. Según estudios recientes de la Universidad de Oxford, escuchar música con vibraciones bajas mientras se toma un café hace que nuestra infusión se perciba como más amarga, mientras que las vibraciones agudas amplifican la percepción del sabor dulce.

Pero eso no es todo: el potente ruido del motor de un avión, que puede alcanzar los 80-85 decibelios, afecta a la

percepción de los sabores al potenciar el umami, el llamado quinto sabor, característico por ejemplo del jugo de tomate, que por esta razón es siempre muy requerido a bordo.

¿Implicaciones prácticas? Numerosas, tanto para los chefs como para los consumidores. Un chef atento podría por ejemplo incluir en el menú de los aviones más alimentos con sabor a umami: además de tomates, anchoas, soja y panceta. Por otro lado, un pastelero preparado en neurociencia elegiría los ritmos musicales que potencian el dulzor: una obra con vibraciones agudas y tintineantes como las Cuatro Estaciones de Vivaldi sería perfecta. Con una música adecuada, se puede añadir incluso un 15% más de dulzor, acidez o amargor a un alimento.

El chef Heston Blumenthal incluye en el menú de su restaurante londinense The Fat Duck la reconocida creación "The sound of the sea" ("El sonido del mar"): un plato de mariscos "condimentado por el sonido del océano", según relata el mismo Blumenthal, que sirve ese manjar con un

Se come con la boca. Y con las orejas, porque el sonido puede ser un condimento. Todo influye en el sabor: el olfato, la forma y el peso de los platos. Los sentidos interactúan. Sensaciones bajo la lupa de la Accademia Italiana della Cucina.

i-pod para maximizar las sensaciones gustativas.

Consejos. Más allá de los estudios de los científicos y de los osados atrevimientos de los chefs de moda, hay consejos e indicaciones de neurociencia que viene muy bien conocer a la hora de sentarse a la mesa.

Por ejemplo, se ha estudiado que dentro de un bar cuanto más elevado y frenético es el ritmo de la música más alta es la frecuencia con la que los clientes terminan sus tragos. Esto lleva a pedir más bebidas, algo de lo que hay que tener en cuenta antes de manejar.

Otra destacada investigación, de la que participó el italiano Massimiliano Zampini, se refiere a la relación entre la percepción de frescura de un alimento y el sonido: cuanto más «crujiente» y fuerte es el sonido de una papa frita, tanto más los consumidores la perciben fresca y de buen sabor.

Esta característica, que po-

dríamos llamar de "crujido auditivo", también se traslada al envase, cuyo roce puede condicionar, para bien o para mal, la impresión que las papas fritas contenidas estén recién salidas del horno.

Conversamos con Zampini, docente en la Universidad de Trento, de estos temas en una

videoconferencia de la que participó desde su casa en el norte de Italia.

—Profesor, ¿a que se deben estos "engaños" de los sentidos?

—Son interacciones sensoriales, también denominadas intermodales o multimodales.

—O sea, ¿no solo lo que conocemos como sentido del gusto es responsable en la percepción del sabor?

—Todos creemos que el sabor de los alimentos se siente principalmente dentro de la boca, pero este es uno de los mayores engaños creados por nuestros sentidos. En realidad, lo que percibimos como sabor

Una música con vibraciones agudas potencia el dulzor de un alimento



APASIONADOS POR
LO DULCE, CREAMOS
MOMENTOS ÚNICOS,
BECUPCAKE!,
FESTEJA SIEMPRE



@becupcakeok 11 58801385





CEDOC PERFIL

proviene principalmente de la nariz. Si comés merengues dulces con sabor a canela tapándote los ojos y la nariz, sólo percibirás el sabor dulce. Cuando estamos resfriados, nos parece que los alimentos tienen un sabor distinto: esta es parte de la explicación.

—¿Implicaciones?

—Varias. Estamos en un campo de estudios relativamente nuevo. Poco antes del comienzo de la pandemia habíamos empezado un proyecto sobre los cambios perceptivos en personas con graves problemas de obesidad. Y obviamente ahora estas temáticas son claves para comprender como cambian los hábitos alimenticios de las personas cuyo sentido del olfato se vio afectado como consecuencia del Covid.

—¿A pesar de que el olfato tiene una gran responsabilidad en nuestra percepción del sabor, también hay otros sentidos como el oído, el tacto y la vista que impactan a la hora de interactuar con la comida?

—Ser concientes de nues-

BLUMENTHAL. El famoso chef británico y su plato "El sonido del mar", que sirve en su restaurante londinense acompañado de un Ipod "con el sonido del océano".



Si los platos tienen ángulos refuerzan los sabores salados y picantes

tros gestos amplifica las percepciones, como ha quedado ampliamente demostrado en los últimos años. Hay estudios que muestran la interacción de todos los sentidos en nuestras percepciones. Un ejemplo significativo, además de divertido, es el de la forma de los platos: si son redondos acentúan el sabor dulce, mientras si tienen ángulos refuerzan todo lo que es salado y picante.

—¿Son lo que en otras palabras llamaríamos ilusiones ópticas?

—Nuestras respuestas a los estímulos son en gran medida el resultado de un aprendizaje, por lo que las diferencias culturales pueden a su vez dar lugar a diferencias en nuestras preferencias, o evaluaciones, de los ingredientes.

Sigue en pág. 58 ▶



Pequeña Amelia
Accesorios para
la llegada de tu bebé



@amelia.babyshop

pequeña amelia

ameliapequeniam@gmail.com



UMAMI. El llamado quinto sabor, típico del jugo de tomates, se potencia en los aviones por el ruido del motor. La comida a bordo podría incluirlo con anchoas, soja o panceta.

viene de pág. 55

Peso y sabor. La relación que cada uno de nosotros tiene con los alimentos presenta otro frente interesante: según una reciente línea de estudios, incluso el peso de la vajilla es un hecho influyente.

A pesar de lo que creían nuestras abuelas y su fascinación por las tazas de porcelana fina y liviana, hoy en día la ciencia nos revela que un mayor peso de los recipientes está asociado con más sustancia, calidad e intensidad del sabor.

El caso más emblemático fue estudiado a principios de la década pasada: un yogur de sabor neutro servido en un bowl blanco grueso y pesado fue evaluado como más denso y con mayor poder saciador respecto al mismo idéntico yogur servido, en cambio, en un bowl fino y liviano. Por lo tanto, quien esté siguiendo una dieta es mejor que se olvide de los platos de plástico. Por el contrario, los platos que logran sacarle más provecho a la comida son los más pesados. No solo: otro famoso estudio llevado a cabo en 2015 en un restaurante de Edimburgo demuestra que cuanto más pesados son los cubiertos más los consumidores estarían dispuestos a pagar para un mismo plato.

¿Y que pasa con el sabor? En 2017, durante una investigación, se le pidió a 78 voluntarios que probaran chocolates de dos cajas de igual forma y color pero con un peso muy diferente uno del otro. Tras las catas, cada uno de ellos hizo luego una detallada evalua-



TIP. Una constatación interesante de la neurociencia: comer frente al espejo reduce el apetito.

Semana italiana

“Neurociencia en el plato” es el título de una serie de iniciativas virtuales organizadas por la Accademia Italiana della Cucina, delegación de Buenos Aires, en el marco de la VI Semana de la Cocina Italiana, que comenzó el domingo pasado y que concluye hoy. Los videos de los eventos quedan disponibles en el canal Youtube de la Embajada de Italia.



ción. Conclusión: los chocolates de las cajas más pesadas fueron calificados como mejores en todos los aspectos y también «más intensos en sabor», aunque en realidad eran idénticos a los demás.

Si se habla de manipulación de los estímulos táctiles los ejemplos no faltan: una mousse que se come con una cuchara a cuyo mango se le ha aplicado terciopelo, se considera más suave al gusto. Una pasta carbonara servida en un plato redondo, llano y amarillo se percibe como más cremosa.

Quien quiere comer menos y de forma más saludable puede seguir los consejos indicados en otros estudios. Ahí está, por ejemplo, la «ilusión de Delboef», por la que se nos aconseja comer siempre en platos pequeños para reducir las porciones. Este principio tiene un equivalente en los colores: un plato de un color «contrastado» con la comida nos invita a servir porciones más pequeñas.

También se ha demostrado que el color rosa-rojo aporta dulzura a un alimento o una bebida. El simple hecho de colorear una bebida de esa manera puede hacer que se perciba hasta un 10% más dulce. Más rosa y menos azúcar, en definitiva, podría ser el manifiesto de esta nueva forma de alimentación consciente.

Bonus track: se ha demostrado que comer frente al espejo reduce el apetito.

*Experta italiana en agroindustria e historia de la cocina.
<https://storiaincucina.food.blog/>



CB MATES. DISEÑOS DE AUTOR, PERSONALIZADOS Y EMPRESARIALES

@mates.cb

(3329) - 615927

