

Come capire se un cibo è sano: il cervello lo fa in 227 millisecondi. Arriva prima il fattore emozionale

Uno studio ha calcolato i tempi di reazione al cibo. Per «pesare» le calorie servono 248 millisecondi, 670 per le risposte legate al gusto

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 28 febbraio 2026)



Ogni giorno decidiamo **che cosa mangiare**, lo facciamo molte volte. Al supermercato, per esempio, senza pensarci troppo prendiamo uno snack piuttosto che un altro. Perché?

A spingerci è il nostro **cervello** che in poche centinaia di millisecondi elabora diversi aspetti che guidano la decisione: quanto quel cibo ci sembra buono, sano, calorico, commestibile, lavorato, riconoscibile. E lo fa **prima che ce ne rendiamo conto**.

Lo studio

È quanto emerge da uno studio pubblicato sulla rivista *Appetite*, condotto su 110 persone sottoposte a elettroencefalografia mentre osservavano **immagini di 120 alimenti**, dai più freschi e familiari, ai più processati o a quelli poco appetibili.

Ogni immagine veniva mostrata per due secondi, durante i quali veniva registrata l'attività cerebrale. In parallelo, oltre 400 partecipanti hanno fornito valutazioni soggettive sugli stessi alimenti, in base a **12 caratteristiche** considerate rilevanti nelle scelte alimentari: dalla salubrità al contenuto calorico, dalla voglia di mangiarlo alla familiarità visiva.

Il confronto tra l'attività cerebrale e i giudizi soggettivi ha permesso di stabilire quando il cervello comincia a rappresentare certe informazioni.

I risultati

La **salubrità** di un alimento viene elaborata in media dopo **227 millisecondi**, il contenuto **calorico** a **248** e il livello di **processamento** dei cibi ancora prima, a **223**.

Nello stesso intervallo si attivano anche informazioni legate alla **valenza emotiva, ossia alla qualità dell'emozione**, sia positiva sia negativa (entrambe a 209 millisecondi), così come aspetti di **familiarità** quali la riconoscibilità a 207 millisecondi.

Più tardi entrano in gioco le risposte legate al **gusto e al desiderio** che si attivano rispettivamente a 670 e 654 millisecondi.

L'attivazione legata all'intensità emotiva, ossia quanto l'emozione è forte o coinvolgente, è invece comparsa solo in brevi momenti, senza una risposta stabile nel tempo.

Le «conseguenze»

«Da questi dati i ricercatori hanno identificato due dimensioni alimentari che potrebbero essere importanti quando il nostro cervello valuta gli alimenti: una è quella "**appetitosa**", quanto troviamo gustoso e familiare un alimento», spiega **Carol Coricelli**, ricercatrice in Neuroscienze cognitive presso l'*Institut Lyfe* di Lione. «L'altra è quella del "**processamento**": quanto un alimento è naturale o lavorato, quanto è visibile l'intervento umano. Ci dice che **il cervello distingue i cibi naturali**, come frutta fresca e verdure, da quelli lavorati, come snack industriali o bibite zuccherate. I prodotti processati li percepiamo più sicuri perché cucinati, confezionati e controllati, ma meno autentici e potenzialmente ricchi di ingredienti non naturali. Eppure li **troviamo anche più appetitosi** e questo spiega perché desideriamo di più una torta rispetto a una verdura cruda».

La teoria evolutiva

Può sorprendere che, di fronte a un'immagine di cibo, il cervello elabori **prima la salubrità rispetto al gusto**. C'è, però, una **spiegazione evolutiva**. «È legata alla commestibilità», continua la neuroscienziata. «Riconoscere se qualcosa può essere mangiata oppure rappresenta un rischio per la sopravvivenza ha permesso all'uomo di non estinguersi. Il cervello ha sviluppato meccanismi visivi rapidi che permettono di fare questa valutazione in una frazione di secondo, spesso senza che ne siamo consapevoli. Questi risultati aprono la strada a nuove ricerche su come il cervello integri i segnali visivi, con la percezione della sicurezza alimentare».

Essendo una specie visiva immersa in un ambiente ricco di stimoli, l'uomo ha sviluppato meccanismi percettivi che permettono di categorizzare rapidamente ciò che lo circonda.

«La corteccia visiva, per esempio, dedica aree specifiche al riconoscimento di volti e corpi, di

elementi vivi o in movimento, un adattamento evolutivo che un tempo serviva a sfuggire ai predatori, oppure alla lettura, identificando lettere e parole», chiarisce la ricercatrice Carol Coricelli. «Oggi sappiamo che **alcune regioni della corteccia visiva rispondono in modo selettivo anche al cibo**. Ma non solo: quando vediamo un alimento, le aree sensoriali del cervello integrano diverse informazioni, visive, olfattive e gustative. Queste, a loro volta, vengono trasmesse ad aree frontali, come la corteccia orbitofrontale, che contribuiscono a decidere se quel cibo è piacevole e vale la pena mangiarlo».