

**Adoro le patatine fritte che, riconosco, non sono propriamente “dietetiche”. Ma ho una curiosità da chiedere: perché di fronte alle patatine fritte non si riesce mai a sgranocchiarne una sola?**

*Francesco – Firenze*

Il segreto dell'attrazione verso le patatine nasce dalla contemporanea stimolazione di tutti i cinque sensi alimentari. In particolare è l'udito ad influenzarne il consumo in modo continuo. Il suo classico “ rumore” dato dalla croccantezza esprime possesso del cibo, distrutto con i denti.

Pochi altri alimenti assommano tante stimolazioni sensoriali provate assieme nello stesso tempo.

Oltre all'udito, è il gusto salato e acido ad attrarre verso le patatine, per la presenza di sodio e di acidi grassi derivati dall'olio vegetale dove vengono cotte. Il tatto e l'occhio si integrano e completano l'appetibilità delle patatine.

Più un cibo è appetibile, meno sazia.

Così una patatina tira l'altra in una continua e voluta stimolazione sensoriale!

Poi arriva il calcolo delle Calorie! Il consiglio per avere piacere e salute? Prima di iniziare a mangiarle scegliere la dose oppure acquistare piccola confezione!

Rosanna Lambertucci