

Os sentidos da comida

Será que só a fome é o tempero do alimento?

FRANCISCO CANABRAVA, JULIANA BRUNET, MÁRCIA MESQUITA E MARTA REIS

Existe uma explicação científica que justifique as reações que a maioria de nós tem diante de uma suculenta torta de chocolate? Por que será que o cheiro bom exalado pela comida ou aquele prato bem ornamentado são tão apreciados e podem inclusive causar a chamada fome psicológica nas pessoas?

Comer e beber são experiências sensoriais; vemos o alimento, sentimos sua textura, seu cheiro e finalmente seu sabor. Para completar os cinco sentidos, os estímulos auditivos, como um barulhinho de fritura ou o chiado característico de uma lata de bebida se abrindo, também fazem parte deste conjunto, uma vez que causam diferentes reações nas pessoas.

A relação entre essas sensações, o prazer e a aversão, passa por uma das mais sofisticadas funções superiores do corpo humano, a memória. É ela que fornece as informações necessárias para classificar as vivências como registros de boas ou más lembranças.

Cientificamente falando...

Segundo a neurologista Ana Maria Yamada, o ser humano possui estruturas localizadas bem no centro do encéfalo, que funcionam como uma “estação de conexões” (sinapses entre as células nervosas) das mais diversas, responsáveis pela regulação das funções superiores, conscientes, e até, em algumas ocasiões, fazendo com que nós reajamos de forma espontânea, inconsciente, inconseqüente e até mesmo reflexa, como na salivação. Assim, as trocas de informações, peculiares a cada indivíduo, estão sujeitas às lembranças e aos gostos de cada um, isto é, são resultado da memória. “É por isso que quando vemos um determinado prato, sentimos seu cheiro e imaginamos sua textura, nosso cérebro reage enviando certas mensagens. As sensações que vêm com isso dependem do ‘gosto do freguês’: um arrepio de horror ou aquela ‘água na boca’”, explica a neurologista.

Dessa forma, as informações captadas pela audição, tato, paladar, visão e olfato lançam mensagens ao cérebro que estimulam reações/respostas, como, por exemplo, o apetite, o prazer, nojo e enjôo, entre outros.

Paladar e olfato: dois sentidos que se relacionam

Na alimentação, o principal sentido é a gustação. Há papilas especializadas na língua para reconhecer sabores de quatro tipos: doce, amargo, ácido e salgado. Da combinação desses sabores resultam centenas de outros diferentes. Além disso, cada comida ativa no indivíduo uma diferente combinação de sabores básicos, o que faz com que seja única. Muitas comidas têm um sabor distinto por ser resultado da combinação entre gosto e cheiro.

A percepção dos sabores, a salivação e a própria mastigação, que propiciam um maior contato e reconhecimento do que é ingerido, isto é, saboreado, dependem de alguns dos nervos cranianos. Esses nervos têm trajetos que passam pelo Tronco Cerebral que irá se continuar com a Medula Espinhal, responsável pela comunicação do Sistema Nervoso Central com todo o corpo.



Apesar de serem derivados de nervos diferentes, cheiro e gosto estão intimamente relacionados. Muitas vezes, só conseguimos saborear algo se a percepção dos aromas está intacta. Já observou que durante um resfriado a comida fica sem gosto? Isso é explicado pelo olfatório, o primeiro dos nervos cranianos que, dos cinco sentidos, é o que mais estimula sinapses nervosas, sendo até considerado como um verdadeiro prolongamento do cérebro.

Os sentidos gustativos e olfativos são chamados de sentidos químicos. Os receptores gustativos são estimulados por substâncias químicas existentes nos alimentos, e os olfativos por substâncias químicas

existentes no ar, e trabalham em conjunto na percepção dos sabores. A gustação é, primeiramente, uma função da língua. O receptor sensorial do paladar é a papila gustativa. Na superfície de cada uma dessas células gustativas existem prolongamentos bem finos que vão em direção à cavidade bucal, que revestem a superfície e permitem o paladar.

Muito do que comumente chamamos de “gosto” dos alimentos é, na verdade resultado do olfato, pois a comida, ao ser mastigada, libera certos odores que se espalham pelo nariz. As sensações olfativas funcionam ao lado das sensações gustativas, auxiliando no controle do apetite e da quantidade de alimentos que são ingeridos. Por isso, quando comemos demais, o cheiro da comida faz com que nos sintamos mal, nauseados.

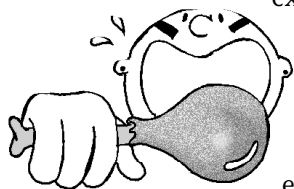


Margot Pradel

No entanto, para a professora Margot Pradel, que perdeu o olfato aos 11 anos, o apelo visual da comida é o fator preponderante na sua relação com os alimentos. “Se o prato não for atraente, nem sequer provo”. Aos 50 anos, ela diz não lembrar mais do cheiro das comidas, e o hábito lhe ensinou a diferenciar o que seria um alimento ruim de outro saboroso. “Uma vez num jantar, uma amiga perguntou como eu conseguia comer tanto se não sentia o cheiro dos alimentos. Um neurologista que estava na mesa respondeu: ‘Não tem nada a ver uma coisa com a outra, são dois nervos diferentes’. Apesar de relacionados, o fato de eu não possuir olfato, não significa que não sinta prazer comendo, é apenas diferente”, completou Margot.

Abuse da comida sem deixar os dedos limpos

Assim como o paladar e o olfato, o tato também exerce seu papel no ritual alimentar. Um dos hábitos mais primitivos da humanidade, comer com as mãos, ainda é preservado em certas culturas, em espe-



cial no continente africano. Usar os dedos no manuseio e preparo de alimentos, e na hora de comer, por exemplo, é um hábito mantido entre os Zulus, povo do sul da África. Um dos pratos típicos entre os zulus é o pap, uma espécie de angu feito de milho que é servido com molho de tomate e carne de porco, e deve ser religiosamente comido com as mãos.

Assim como o paladar e o olfato, o tato também exerce seu papel no ritual alimentar

Segundo Zacarias Mayaba, integrante Zulu da África do Sul, usar as mãos na hora de comer exerce uma relação de afeto e agradecimento pela comida que está sendo oferecida, e mantém vivas as tradições do povo Zulu, que sofreu interferências muito grandes depois da colonização do continente. “Sentir o alimento que levamos à boca é quase um ritual na minha família. É claro que usamos talheres em certas ocasiões, mas como a principal refeição diária é o pap, ainda usamos muito os dedos. É quase que deselegante comê-lo com garfo”, afirmou Zacarias.

O uso das mãos na relação com os alimentos também pode ser algo prazeroso. Algumas pessoas preferem o contato direto com os alimentos na hora de repará-los. Misturar os ingredientes de uma torta com as mãos até formar aquela massa homogênea, por exemplo, causa cócegas nas mãos, assim como existe quem ache gostosa a sensação de mexer com cereais, por massagear a palma das mãos.

Beleza põe mesa?

Existe um ditado japonês que diz: “Não enfeitar a comida com cores é como sair de casa sem roupas”. Escolher alimentos coloridos além de tornar a comida mais saudável, a torna mais atraente. Um prato visualmente bonito, ou seja, com alimentos de diferentes colorações e bem dispostos, parece sempre mais gostoso do que um prato sem cor e bagunçado. Isso acontece porque a beleza dos alimentos também influencia na hora de comer.

A beleza dos alimentos pode estar na própria embalagem. Biscoitos, doces, salgadinhos, balas e



chocolates têm, em sua maioria, embalagens de cores fortes, desenhos estampados e são, portanto, visualmente mais chamativas do que as embalagens de arroz, feijão ou do que um pé de alface. Além disso, crianças tendem a ser mais vulneráveis às imagens de alimentos que parecem ser mais apetitosos.

E uma pessoa que não pode enxergar? Para o estudante de Comunicação Social Lucas Maia, o fato de ele ser cego e não poder enxergar aquilo que está comendo só o incomodou quando era mais novo. “Me ofereciam uma coisa dizendo que era outra”. Hoje em dia, Lucas tem o paladar mais apurado do que a média das pessoas, e é mais sensível à percepção de sabores ou temperos diferentes. “Mais do que ter os outros quatro sentidos mais apurados, acho que me tornei mais atento porque preciso mais deles”, completou o estudante.

Os ‘crecks’, ‘pans’ e ‘tsss’

A audição também é um sentido que aguça o apetite. O organismo pode ser estimulado e pedir por comida quando ouvimos o “tsss” do alho em uma panela quente e cheia de óleo, indicando que alguma comida está sendo preparada.

A psicóloga Aline Carvalho associa o som de seu pai batendo na massa de pão sobre a mesa, à vontade de comê-lo, depois de assado. Por outro lado, certos sons podem causar a reação inversa, como o de uma dentada em uma maçã, barulho que incomoda Lucas Maia.

Já a bióloga Danielle Muniz tem arrepios toda vez que escuta o barulho de coco sendo mastigado. “Se estou comendo algo e não sei que tem coco, se não sinto o gosto, não me incomoda. Mas se ouço aque-



Lucas Maia compensa a falta de visão com o paladar mais apurado

le ‘creck’, paro na hora. O som da cebola sendo mastigada também me irrita. Eu até como cebola, mas não crua, porque o barulho também me desagrada, além de arder na boca”, afirma a bióloga.

Os alimentos são realmente irresistíveis

Pesquisadores da Unidade do Cérebro e Cognição do Conselho de Pesquisas Médicas do Reino Unido mostram que as pessoas são, em diferentes proporções, influenciadas com as percepções que os sentidos ocasionam no caso de uma comida apetitosa.

Essas impressões prazerosas ativam uma parte do cérebro chamada “centro de recompensa”, ou seja, lembramos da sensação que determinado alimento nos causa em algum momento da vida.

Portanto, quando você vir aquele bolo de chocolate delicioso, com muita cobertura, granulado e com aquela cerejinha vermelha no centro, e sentir desejo de comer, fique calmo... respire fundo... e lembre-se: é só um dos seus sentidos querendo te enganar. Mas, e aí? Quer um pedaço?



O olfato ajuda a emagrecer ou é mais uma loucura da ciência?



Segundo um estudo feito por médicos especialistas do olfato, na Universidade de Columbia nos Estados Unidos, os aromas dos alimentos são sensores fundamentais que alertam quando estamos saciados. Sem esse sinal olfativo, é difícil estabele-

cer um limite que nos faça parar de comer.

No entanto, o estudo também esclarece que as fragrâncias não aceleram o metabolismo nem queimam gordura de uma forma mágica, podem somente ajudar na redução do apetite. O objetivo do estudo é provar que o cheiro da comida leva o cérebro a pensar que a

pessoa já comeu, fazendo-a sinalizar que está satisfeita. Há relatos de que o perfume de baunilha pode ajudar a emagrecer ao reduzir o desejo de chocolate.

Mas vale ressaltar que são observações feitas à base de experimentos e estudos e que, portanto, não servem como verdades absolutas.