

Senso del gusto: ecco come cambia con la menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Gentile professoressa, mia moglie ha 62 anni e ha sempre avuto un’alimentazione sana. Da qualche tempo, però, tende a salare le pietanze più di prima ed è diventata golosissima di dolci, con il risultato che ha preso qualche chilo di troppo e la glicemia è aumentata. E’ possibile che, nelle donne, il gusto e le preferenze alimentari cambino con la menopausa? E c’è modo per ricondurla a scelte più sane?”.

Stefano (Varese)

Gentile signor Stefano, la sua intuizione è corretta: c’è un rapporto preciso fra estrogeni, androgeni e senso del gusto. Gli ormoni sessuali proteggono non solo la salute dei denti, ma sono preziosi anche per la conservazione di una migliore secrezione salivare. Questa, unita (sempre grazie ai nostri amici estrogeni) a una dentatura più sana e a un rallentato invecchiamento delle papille gustative, consente di assaporare di più il cibo e di mantenere stili alimentari più variati e più sani. Tutto ciò, dopo la caduta dei livelli estrogenici e androgenici conseguente alla menopausa, può essere conseguito con una terapia ormonale su misura. In assenza di adeguate cure, invece, il deterioramento sensoriale si consolida e aumenta la soglia di sensibilità per i cibi dolci e salati, come lei ha giustamente notato in sua moglie.

Come funziona il senso del gusto?

Il gusto, come l’olfatto, è un senso chimico. Utilizza cioè segnali chimici per tradurre il sapore nella sensazione gustativa. Nell’ultimo decennio si sono avuti grandi progressi nella comprensione dei meccanismi mediante i quali i segnali chimici recepiti dalle papille gustative vengono trasmessi al cervello, sotto forma di impulsi nervosi. Lo stimolo gustativo, in particolare, interagisce con recettori di membrana posti sulle cellule gustative, collocate sulle papille della lingua.

Abbiamo una figlia di 35 anni: in che modo gli ormoni influenzano il gusto in età fertile?

Le abitudini gustative e le preferenze alimentari mostrano una discreta variabilità durante il ciclo mestruale. I quattro gusti principali – dolce, salato, amaro, acido – sono influenzati dai variabili livelli plasmatici dei diversi tipi di ormoni sessuali. La sensibilità al dolce, per esempio, aumenta con l’aumento dell’estradiolo, mentre la sensibilità all’amaro aumenta con il crescere dei livelli di progesterone. Non sembrano invece esserci correlazioni significative tra livelli ormonali e gusto acido, e modeste correlazioni sono state finora evidenziate con il gusto salato.

Il modo migliore per preservare il senso del gusto in età fertile, posto che i livelli ormonali siano nella norma, è di mantenere un’alimentazione variata e di evitare a tutti i costi il fumo, che danneggia gravemente l’integrità delle papille gustative.