

Come cambia il gusto con l'età e la menopausa

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

*"Mi ha molto interessato il suo articolo sul rapporto tra estrogeni e salute dei denti. Notavo questo: mia madre, che adoro e che adesso ha 82 anni, ha sempre cucinato benissimo. E ha sempre avuto un'alimentazione molto equilibrata. Purtroppo, negli ultimi anni ha perso tutti i denti e ora porta la dentiera. Curiosamente, ora tende a salare i cibi molto di più e a privilegiare nettamente i cibi dolci su tutti gli altri, con il risultato che le si è alzata un po' anche la glicemia. Seguendo il filo dei suoi ragionamenti sull'importanza degli estrogeni per il benessere di tutto il nostro corpo e, in particolare, degli organi di senso, mi è venuto questo dubbio: è possibile che, al di là di spiegazioni "psicologiche" sul fatto che gli anziani hanno più bisogno di dolcezza, il gusto "cambi" con l'invecchiamento? E' solo una questione di età o, analogamente a quanto lei diceva per la salute dei denti, anche per il gusto ci potrebbe essere una componente ormonale?" .
Maddalena R. (Udine)*

Adoro le donne intelligenti che fanno domande originali, andando al cuore dei problemi. E che mi portano così ad approfondire aspetti altrimenti trascurati nella pratica clinica. Sì, gentile signora, ha ragione: c'è un rapporto preciso tra estrogeni (e androgeni) e senso del gusto, che non si limita alla vecchiaia ma è presente in tutto l'arco della vita. Gli ormoni sessuali hanno infatti un effetto protettivo sulla salute della bocca e sulla funzione del gusto. Proteggono non solo la salute dei denti e il mantenimento del sorriso, ma sono preziosi anche per la conservazione di una migliore secrezione salivare. Questa, unita ad una dentatura più sana, e ad un rallentato invecchiamento delle papille gustative, consente di assaporare di più il cibo e di mantenere stili alimentari più variati, più piacevoli e nel complesso più nutrienti, contribuendo al piacere di vivere. Inoltre, la normale secrezione salivare, cui gli estrogeni contribuiscono in modo significativo dopo la menopausa, riduce la fastidiosa sensazione di "bocca secca", migliorando nettamente il benessere soggettivo. Per chi ha una vita di coppia, il mantenimento di una buona secrezione salivare consente anche di gustare un'intimità in cui i baci mantengono la naturalezza e la freschezza dell'età migliore. Non è poco, le pare?

Non ultimo, una migliore salute della bocca, cui concorre una normale salivazione, riduce significativamente i costi sanitari, pubblici e privati, per le cure odontoiatriche. Questa molteplicità di vantaggi contribuisce sicuramente alla qualità della vita personale e di coppia, nonché... ai bilanci della famiglia. Anche per la salute della bocca, estetica e funzionale, la prevenzione è tutto!

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 che ci è familiare. Nell'ultimo decennio si sono avuti enormi progressi nella comprensione dei meccanismi mediante i quali i segnali chimici recepiti dalle papille gustative vengono trasmessi poi al cervello, sotto forma di impulsi nervosi. Lo stimolo gustativo

interagisce con recettori di membrana posti sulle cellule gustative, collocate sulle papille della lingua. Il sistema gustativo periferico mostra una straordinaria plasticità: è cioè capace di adattarsi ai molteplici cambiamenti che si verificano nel nostro corpo, dal punto di vista metabolico, funzionale e ormonale. Anche nell'adulto, il senso del gusto è fortemente modulato dagli ormoni circolanti, da fattori di crescita e da modulatori dell'infiammazione.

In che modo gli estrogeni influenzano il senso del gusto in età fertile?

Le abitudini gustative e le stesse 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 femminili. 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. Le preferenze alimentari tendono a cambiare, durante il ciclo mestruale, specie per quanto riguarda la carne e la frutta. In corrispondenza di livelli più alti di estradiolo, come succede all'ovulazione, c'è tendenza a ridurre l'introito calorico, fornito prevalentemente dai carboidrati. In fase premenstruale, specie nelle donne che soffrono di sindrome premenstruale, aumenta il "bisogno" di cibi dolci e di cioccolata: per l'effetto che le variazioni degli ormoni e dei livelli di serotonina, da essi dipendente, hanno sul sistema neurobiologico che regola l'appetito e il senso del gusto. Per non parlare dei cambiamenti del gusto in gravidanza: dalle "voglie" (che hanno anche una forte componente psichica) a particolari preferenze per alcuni cibi e avversione per altri.

E dopo la menopausa?

Dopo la menopausa, aumenta la soglia di sensibilità per i cibi dolci e salati: ecco perché, come lei ha giustamente e acutamente notato, le donne anziane hanno bisogno di cibi più dolci e tendono a salare di più. Le papille gustative, come l'epitelio olfattivo, hanno anche recettori per i feromoni, le sostanze che mediano l'attrazione sessuale. Questo spiega perché il piacere (o l'avversione) per l'odore dell'altro e il gusto dei baci vadano in genere in parallelo (a parità di igiene, naturalmente). E potrebbe spiegare perché molte donne, dopo la menopausa, sviluppino una graduale avversione alla sessualità, e al gusto dei baci, che si riduce riprendendo una terapia ormonale sostitutiva. Certo, se non esistono altri problemi di coppia, ovviamente.

La sua osservazione, gentile signora, è quindi correttissima: i nostri ormoni agiscono anche sulla qualità del nostro gusto e il piacere del cibo, modulando persino le nostre preferenze alimentari. E non solo a tarda età. Brava!

Approfondimento – Che cosa può influenzare il senso del gusto, oltre agli ormoni e all'età?

Anche il senso del gusto, come l'olfatto, è vulnerabile all'azione di fattori esterni all'organismo. Tra questi, i più frequenti sono:

- i virus influenzali, che possono alterare la percezione gustativa (oltre che olfattiva) di alcuni cibi. Molte persone, dopo l'influenza, notano un'avversione per il gusto e l'odore del caffè, per esempio, o di altri cibi o bevande prima amati. Altri invece notano una perdita di sensibilità gustativa e olfattiva. In genere la sensibilità gustativa ritorna alla normalità nel giro di qualche mese; in casi più rari l'alterazione può diventare definitiva;

- i farmaci. Molte di essi alterano il senso del gusto, in genere reversibilmente: tra questi i chemioterapici, che agiscono non solo contro le cellule tumorali, ma contro tutte le cellule ad alto ricambio come quelle della bocca e dell'apparato gastrointestinale. Danneggiano perciò le cellule delle papille gustative e gli epitelii di tutto l'intestino: di qui la avversione per alcuni cibi, complicata dalla nausea; il bruciore alla bocca; la vulnerabilità a cibi acidi o salati; la difficoltà a masticare, peggiorata dalla mucosite. E la necessità di cibi freschi e semplici, come i gelati, che possono apportare un buon contenuto calorico dando al contempo sollievo e un po' di piacere, in un periodo difficile della vita.