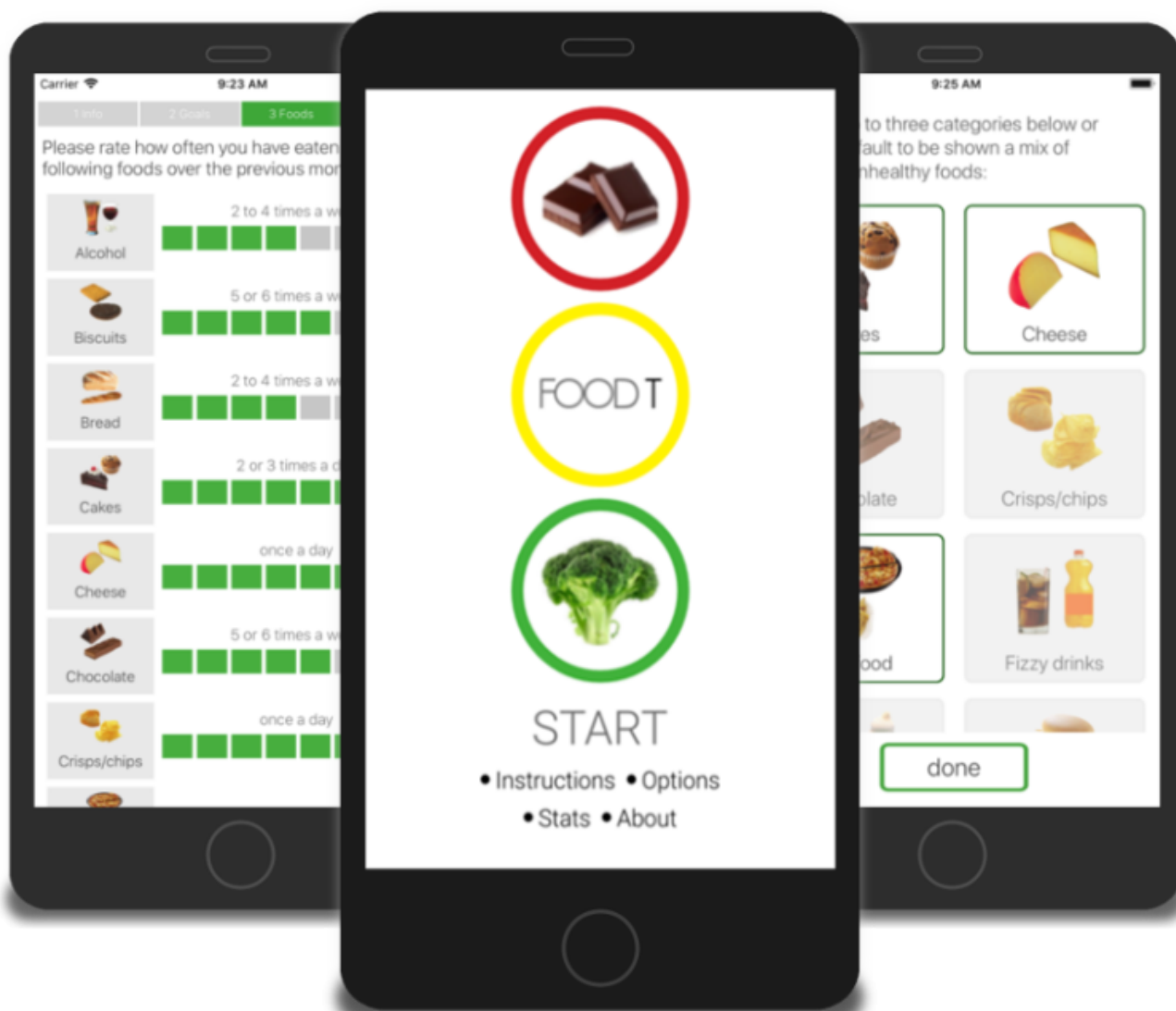


# L'app che aiuta a non mangiare il cibo spazzatura

Un team di scienziati dell'Università di Exeter, in Inghilterra, ha sviluppato una nuova app per aiutare a combattere la voglia di dolci, biscotti, patatine fritte e altri cibi grassi e zuccherati. I cosiddetti *junk food*.

L'app, chiamata "*Food Trainer*" (disponibile gratuitamente sul Google Playstore e l'Apple Store, in inglese), è semplice da usare: per prima cosa bisogna scegliere quali categorie di alimenti si vogliono consumare di meno (formaggi, biscotti, bevande zuccherate, etc...). Successivamente, mentre delle immagini appaiono rapidamente bisogna cliccare più velocemente possibile su quelle che hanno un cerchio verde, per guadagnare punti, facendo attenzione a non cliccare su quelle cerchiato di rosso. Ovviamente, il cetriolo è in un cerchio verde e il cioccolato in un cerchio rosso.



Può sembrare un gioco per ragazzini ma sul sito dell'università gli scienziati spiegano che questa app *"riprogramma"* il sistema di ricompensa del cervello, aumentando *"l'attività in alcune parti della corteccia prefrontale coinvolte nel controllo del nostro comportamento, e riducendo l'attività nelle parti del cervello coinvolte nella preparazione ed esecuzione di un'azione"*.

Fondamentalmente, ignorare il cibo spazzatura e potenziare il sistema di ricompensa per i cibi sani sarebbe sufficiente per addestrare il cervello a scegliere un pezzo di frutta anziché un pacchetto di patatine.

*"Giocare a questo gioco più e più volte crea associazioni tra determinati alimenti e mette effettivamente dei freni al*

*proprio comportamento alimentare*". Secondo i primi esperimenti, questo "gioco" riduce bene l'apporto calorico. L'app è stata testata su 83 adulti, che l'hanno utilizzata quattro volte a settimana. In media, i partecipanti avrebbero mangiato 220 calorie in meno del solito, ogni giorno... Ma i ricercatori vogliono confermare questi risultati con un numero maggiore di futuri utenti.

Di seguito un video di come funziona l'app:

A questo link lo studio del team di ricerca:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666321002221?via%3Dihub>