



## Pregiudizi, buoni motivi per mangiare cioccolato e una città misteriosa

06.11.2015, Episode 76

### Al dente

Ciao a tutti da Francesca che vi parla sul podcast "Al dente". Oggi è il 6 novembre e prima di cominciare, vi do la risposta al quiz dell'ultima puntata: la città misteriosa era Verona, e i due innamorati sono Romeo e Giulietta. Grazie mille a tutti quelli che hanno risposto! Anche oggi vi presenterò una città da indovinare, d'accordo? Ma vediamo anche gli altri temi: partiremo parlando di pregiudizi, cioè del bagaglio d'idee preconfezionate [1] che ognuno di noi, più o meno inconsapevolmente [2], porta con sé. E poi vi dirò un sacco di motivi per cui fa bene mangiare il cioccolato. Eh, sì, dai, in questa stagione fredda e piovosa ci sta proprio bene! Allora, cominciamo? Buon ascolto!

\*\*\*

A nessuno di noi piace l'idea di avere pregiudizi, cioè quelle opinioni personali che non si fondano sulla conoscenza diretta di persone o fatti accaduti: sono... così, idee preconfezionate che ci portano spesso in errore quando giudichiamo qualcuno o qualcosa, per esempio sulla base del suo aspetto esteriore, il colore della pelle, i vestiti, la lingua, ecc.

«lo? Ma no, io non ho pregiudizi!»

«lo? No, io non sono affatto [3] razzista!»

Fraasi che ognuno di noi si trova a dire di continuo, anche in buona fede [4]. E invece non è così. Tutti abbiamo dei pregiudizi, lo confermano recenti studi pubblicati sulla rivista scientifica Nature: la diffidenza nei confronti di chi è diverso da noi è una specie di meccanismo che si mette in azione in maniera irrazionale [5] quando non ce lo aspettiamo.

"Ma perché?" si sono chiesti gli studiosi.

Sono stati fatti molti esperimenti: hanno rivelato che la maggioranza delle persone ha la tendenza istintiva ad associare concetti positivi al gruppo etnico [6] a cui appartiene e concetti negativi, invece, a un gruppo diverso. Altri test hanno dimostrato che i bambini identificano come appartenenti al proprio gruppo i visi delle persone sorridenti, e invece come stranieri i visi delle persone arrabbiate.

Evidentemente si tratta di un meccanismo molto antico, una specie di sistema di allarme che scatta [7] istintivamente dentro di noi non appena vediamo qualcosa di "diverso": nella maggior parte dei casi si tratta di falsi allarmi, che in seguito si rivelano completamente inutili.

Per questo è molto facile che vedere qualcuno diverso da noi per aspetto fisico, religione o stile di vita provochi in noi un campanello di allarme, spesso ingiustificato.

Cosa si può fare?

La scienza dice che l'educazione e il ragionamento possono aiutarci molto a non fare – come si dice – di ogni erba un fascio [8].

Perché le generalizzazioni ci fanno sentire al sicuro, ma possono fare tanti, tantissimi disastri.

\*\*\*

Cari ascoltatori, dovete sapere che poche settimane fa si è celebrata la Giornata internazionale del Cacao e del Cioccolato, esattamente il 12 ottobre, data della scoperta dell'America e, di conseguenza, della fantastica pianta da cui si ricava il cacao. In Italia, precisamente a Perugia, si è svolto il Festival del Cioccolato, un evento da leccarsi i baffi! E a questo proposito ho letto un articolo che presenta i tantissimi vantaggi di questo alimento, a volte accusato – a torto [9] – di non essere proprio salutare. Allora, amanti del cioccolato, ascoltate un po'.

Primo: il cacao protegge il cuore. Contiene infatti delle sostanze, dette flavonoidi, che aiutano a prevenire problemi di circolazione e riducono il rischio di malattie cardiovascolari del 37%, come hanno dimostrato alcuni studi. Naturalmente qui si parla di cacao, non di cioccolato al latte.

Secondo: il cacao contiene molti antiossidanti [10] che rallentano l'invecchiamento delle cellule. Quindi aiuta a rimanere giovani. Mica male!

Terzo: aiuta il cervello a restare in forma. Uno studio ha osservato la funzione cognitiva di 90 persone anziane e ha trovato che mangiare cacao aiuta la memoria e la velocità del pensiero.

Quarto: il cioccolato migliora l'umore. Infatti le sostanze in esso contenute sono un potente antidepressivo naturale. Facilmente reperibile [11] e a buon mercato!

Quinto: non ci crederete, ma il cacao protegge i denti. Infatti contiene sostanze antibatteriche che sono sgradite ai microbi. Però attenzione ai cioccolatini e alle praline che contengono zucchero!

Sesto: aiuta ad affrontare bene l'inverno, grazie alle vitamine contenute, al ferro e al magnesio. Ecco perché, quando calano le temperature, ci viene ancora più voglia di mangiarlo!

Settimo: aiuta la concentrazione e aumenta la resistenza allo stress; inoltre fa bene anche a chi fa sport.

Ottavo: il cacao fa bene alle donne in gravidanza [12]. Uno studio effettuato presso la clinica dell'Università di Perugia ha trovato che mangiare cacao abbassa la pressione e regola il livello di colesterolo nelle donne che aspettano un bambino.

Nono: non è vero che fa venire l'acne, al contrario: è perfetto per preparare una maschera di bellezza da stendere sulla pelle. Però, attenzione a non farvi vedere in giro con il viso di cioccolata!

E ultimo, ma non meno importante: il cioccolato è... buono! Quindi, ovvio che faccia bene, no?

Sapete, appena ho finito di leggere l'articolo, giuro che mi è venuta un'irresistibile [13] voglia di mangiarne un po'. Il mio cane Giada, allora, ha sentito il profumo e mi ha guardato, con aria interrogativa [14]. Eh, beh, lei è molto curiosa e ghiotta [15], di tutto... e perciò ne voleva un po'!

«Eh no, cara la mia cagnolina, a te farebbe male!» le ho detto. Per i cani, infatti, il cioccolato è praticamente un veleno...

«Beh, non è un problema, dai, Giada: ci sono mille altre cose buone da mangiare!»

\*\*\*

Ed eccoci qui a parlare di una città italiana che voi, cari amici, dovrete scoprire.

Partiamo dal cuore di questa città, Piazza Maggiore, lunga 115 metri e larga 60; un tempo qui si teneva il mercato, oggi è il centro della città. È circondata da importanti edifici come la Basilica di San Petronio e tanti bei palazzi di epoca medievale. In uno di questi,



chiamato Palazzo dell'Archiginnasio, si trova la Biblioteca Comunale, che conserva libri di grande valore e rari manoscritti antichi; per questo è una delle più importanti biblioteche d'Italia. Per alcuni secoli questo palazzo è stato anche la sede dell'Università, e che università! Pensate, è stata probabilmente fondata nel lontano 1088 ed è perciò considerata la più antica d'Europa. Vi dico il nome di qualche studente per farvi capire quant'era famosa: Dante Alighieri, Thomas Becket, Paracelso, Erasmo da Rotterdam, Niccolò Copernico, Albrecht Dürer e tantissimi altri...

Ma la cosa più particolare è che questa università aveva docenti donne fin dal XII secolo.

Bene, per tornare alla nostra città, ci sarebbero tantissime altre cose da dire... Per esempio, nel Medioevo aveva più di 100 torri! Oggi ne sono rimaste più o meno 20. Le più famose sono quella degli Asinelli (alta circa 98 m.) e quella della Garisenda (di 48 m.). Entrambe sono pendenti, quindi molto speciali. Su quella degli Asinelli è possibile salire... se avete la forza di fare 498 gradini a piedi!

Eh beh, ma dopo aver fatto tutta questa ginnastica avrete sicuramente fame. E in questa città non sarete delusi. Infatti la sua cucina è fantastica: tagliatelle, tortellini, lasagne, mortadella e poi il famoso ragù! Che non si mangia con gli spaghetti, come molti fanno, ma con le tagliatelle all'uovo, mi raccomando! Per concludere, la nostra è una città che ha proprio tutto: infatti è detta la "rossa" (per il colore degli edifici), la "dotta" (per la sua università) e la "grassa" (per la sua generosa cucina). Ah, e non dimentichiamo i personaggi famosi che sono nati qui: Guglielmo Marconi, l'inventore della radio; il cantante e compositore Lucio Dalla; l'attrice Giulietta Masina, moglie di Federico Fellini...

Basta, non vi dico di più... Adesso tocca a voi: qual è il nome di questa bella città? Scrivete un commento su [www.podclub.ch](http://www.podclub.ch). Vediamo se indovinate!

\*\*\*

Cari ascoltatori, per oggi mi fermo qui. Vi aspetto fra due settimane per parlarvi di un modo nuovo per trovare l'amore. Curiosi? Allora venite a trovarmi sul nostro sito web o sulla pratica app. E se volete fare esercizio con le parole nuove di questa puntata, usate il nuovo Trainer di vocaboli.

Allora, un saluto da Francesca e a presto!

**Glossar: Al dente**

[1] **preconfezionato**: già pronto

[2] **inconsapevolmente**: senza saperlo

[3] **non... affatto**: per niente

[4] **in buona fede**: senza coscienza di colpa

[5] **irrazionale**: non razionale, che deriva da un impulso istintivo

[6] **etnico**: tipico di un popolo

[7] **scattare**: entrare in azione

[8] **fare di ogni erba un fascio**: generalizzare, considerare tutte le cose allo stesso modo

[9] **a torto**: in modo ingiusto

[10] (l') **antiossidante**: sostanza che rallenta l'ossidazione

[11] **reperibile**: che si può trovare

[12] **in gravidanza**: che aspetta un bambino, incinta

[13] **irresistibile**: cosa a cui è impossibile resistere, molto attraente

[14] **con aria interrogativa**: con l'aspetto di chi chiede qualcosa

[15] **ghiotto**: goloso, che ama molto mangiare qualcosa