

Il gelato per combattere stress e malinconia

In piena estate non poteva certo mancare uno studio sul gelato e il suo potere salutare. Secondo diversi psicologi esperti di benessere psicofisico e nutrizionisti il gelato offre dei benefici soprattutto psicologici. Ridendo e scherzando ci sono più modi di mangiare il gelato: leccando, succhiando, a morsi, a morsetti. Chi mangia il gelato leccando è una persona che ama la vita sociale, che partecipa molto volentieri ai contesti sociali e ama conoscere gente nuova. E' la scelta degli ottimisti. Chi invece ama succhiare è una persona pervasa da una forma più 'infantile' di leccare. Chi mangia il gelato così probabilmente è una persona molto orientata ai legami affettivi intensi, quasi simbiotici. Ancora, chi invece consuma il gelato a morsetti tende ad essere una persona attenta, che non ama prendere decisioni affrettate ed è prevalentemente riflessiva.

Chi, infine, mangia il gelato a grandi morsi è una persona testarda, che vuole decidere di testa propria, che ama lavorare e che è tendenzialmente molto sincera. Nella scelta dei gusti va tenuto conto che cioccolato e bacio possono aiutare chi è giù di morale; i colorati amarena, pistacchio e gusti esotici sembrano ideali per chi vuole rilassarsi; mentre il gelato al caffè' o tiramisù' è adatta per chi vuole ricaricarsi, ed infine il gusto panna per godere di un effetto consolatorio.



Un gelato in compagnia
di un amico

Sembra che anche la personalità di ognuno di noi è illustrata da come si mangia e si sceglie un gelato un gesto innocuo come mangiare un cono potrebbe rivelare molti dettagli inerenti a

carattere ed inclinazioni. Lo studio, ad esempio, indica chi preferisce il cono come tendenzialmente una persona vogliosa e voluttuosa, mentre chi predilige la coppetta, al contrario, è una persona molto misurata e con un forte autocontrollo, che raramente si lascia andare. Esiste infine una lunga lista delle gratificazioni e delle scelte legate ai vari gusti ... ma questo lo lasciamo agli esperti e noi pensiamo solo a gustarci un sano gelato per dimenticare il caldo che ci attanaglia in questo periodo.

Enrico Liotti