

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

MUSICA DURANTE IL PASTO: UN'INDAGINE SISTEMATICA SULL'IMPORTANZA RELATIVA DEL TEMPO E DELL'ARTICOLAZIONE MUSICALE NEL MANGIARE

Ricerche recenti hanno dimostrato che il comportamento alimentare non è influenzato solo da fattori associati al singolo individuo (es. Stati psicologici / fisiologici) ma anche da fattori esterni che determinano l'ambiente circostante in cui si mangia (es. Illuminazione, colore, temperatura o musica). La presente ricerca esamina la misura in cui specifiche proprietà musicali, vale a dire il tempo e l'articolazione, influenzano la durata del pasto. Sono stati condotti due esperimenti in cui i partecipanti hanno assaggiato e valutato pezzi di cioccolato sotto l'influenza di diverse condizioni sonore. I partecipanti non erano consapevoli di essere cronometrati mentre mangiavano. Per l'esperimento 1, sono state create due versioni della stessa composizione con tempo e articolazione contrastanti. I risultati hanno mostrato che il tempo di mangiare era significativamente più lungo nella condizione di musica lenta + legato, rispetto alla condizione di musica veloce + staccato. Nell'esperimento 2, è stato esteso l'ambito di ricerca per indagare l'influenza relativa del tempo e dell'articolazione, includendo quindi tre condizioni sonore aggiuntive: silenzio, musica lenta + staccato e veloce + legato. I risultati complessivi hanno rivelato un effetto principale significativo del tempo sulla durata del pasto, nonché un effetto di interazione tra il tempo della musica e l'articolazione. La durata del pasto era più lunga con un tempo più lento e l'articolazione del legato aumentava ulteriormente il tempo per mangiare, ma solo quando la musica aveva un tempo più lento. Inoltre, la presenza della musica, indipendentemente dallo stile, ha aumentato significativamente la durata del pasto dei partecipanti rispetto al mangiare in silenzio. Combinati, i risultati di questi esperimenti confermano che la musica potrebbe essere utilizzata come indizio contestuale per modulare la velocità di alimentazione contribuendo a comportamenti alimentari più sani come mangiare più lentamente e consumare meno cibo.

Fonte: [Signe Lund Mathiesen](#) , [Line Ahm Mielby](#), [Derek Victor Byrne](#), [Qian Janice Wang](#). Music to eat by: A systematic investigation of the relative importance of tempo and articulation on eating time. *Appetite*. 2020 16;104801. doi: 10.1016/j.appet.2020.104801. Online ahead of print.