



**INSIEME**  
Una spaghetтата in famiglia o con gli amici è, per molti italiani, una valida idea di felicità.

## LA PASTA CI RENDE PIÙ SOCIEVOLI?

DI SICURO AUMENTA IL BENESSERE E IL RELAX, SUGGERISCONO DIVERSI STUDI. MA ANCHE LA NOSTRA ESPERIENZA.

**S**ì, il più tipico piatto italiano attiva emozioni positive e favorisce la connessione tra le persone. È quanto suggerisce un esperimento dell'Università IULM di Milano, condotto su 40 adulti abituali consumatori di pasta. Divisi in coppie, i partecipanti hanno condiviso la visione di un filmato, un'attività ludica e una fase di interazione libera. Le analisi delle reazioni cerebrali e fisiologiche durante le diverse esperienze suggerirebbero che la pasta stimola emozioni positive più di altre attività di gruppo, rafforzando la connessione tra i partecipanti.

**NO STRESS.** Lo studio, su un campione ristretto, non consente di affermare con certezza un effetto diretto sui legami sociali, ma altri lavori possono aiutare a sostenere il risultato: nelle ricerche dell'Università Cattolica e dell'IRCCS Don Carlo Gnocchi di Milano il consumo di pasta è associato a maggiore benessere emotivo e a livelli più bassi di stress, soprattutto in contesti conviviali. La pasta sembra quindi funzionare come un facilitatore emotivo, in grado di rendere le interazioni più piacevoli. 

**Roberto Mammi**

