



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE
INSTITUTO DE LETRAS E ARTES
PROVA DE PROFICIÊNCIA EM LEITURA
DE TEXTOS EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

LÍNGUA ITALIANO - 26 DE NOVEMBRO DE 2022

Número de inscrição:

Tempo para a realização da prova: 2 horas e 30 minutos

Divulgação do resultado da prova: até 15 de dezembro de 2022

- Para cada questão objetiva, há apenas uma resposta correta.
- As respostas dissertativas, sempre referentes ao texto-base, devem ser redigidas em língua portuguesa e no limite das linhas.
- Questões rasuradas e/ou com caligrafia ilegível não serão corrigidas. Não é aconselhado o uso de corretivo líquido.
- Usar caneta azul ou preta.
- Dicionários impressos - monolíngues ou bilíngues - podem ser consultados. Dicionário *on-line* e outros equipamentos eletrônicos não são permitidos.
- Não é permitido emprestar material nem pedir emprestado.
- Ao final, o candidato pode levar o texto-base e o papel almaço.

Comfort food: cibi che sbloccano ricordi positivi

Alberta Mascherpa

01 Secondo gli ultimi dati Nomisma, per il 66% degli italiani, il cibo è soprattutto
02 soddisfazione e felicità. «Non mangiamo solo per ristabilire l'equilibrio energetico
03 necessario alla sopravvivenza. Mangiamo per il gusto di farlo, perché assaporare un
04 piatto, sentirne l'odore e guardarlo attiva le aree cerebrali deputate al piacere e alla
05 ricompensa», racconta Carol Coricelli, ricercatrice in neuroscienze cognitive alla
06 Western University di London, in Canada. In particolare, quei cibi che ci fanno sentire
07 meglio, regalandoci benessere e mettendoci di buonumore, vengono definiti «comfort
08 food», alimenti che riempiono più a livello emotivo che fisico, in grado di sbloccare un
09 ricordo positivo.

10 **I profumi della memoria:** «Non deve trattarsi necessariamente di qualcosa di
11 speciale, piuttosto di qualcosa che ci riporta alla mente odori, sapori, sensazioni del
12 passato, collegate a una persona a cui si è voluto bene oppure a un avvenimento
13 particolare, un momento speciale», commenta Alberto Ritieni, docente di chimica degli
14 alimenti all'Università Federico II di Napoli. La madeleine di Proust, in sostanza, può
15 essere per qualcuno il ragù della mamma, per altri il dolce che si mangiava la
16 domenica, per altri ancora le ciliegie rubate dall'albero. Un recente studio di Unione
17 Italiana Food, presentato nel corso di un incontro del ciclo «Let's Talk About Food &
18 Science» promosso da Barilla, ha rilevato, ad esempio, che il cibo della memoria per la
19 maggior parte degli italiani è la pasta: che sia la spaghettonata con gli amici, le tagliatelle
20 della nonna, le penne al pomodoro cucinate per la prima volta da soli, per nove italiani
21 su dieci il ricordo della pasta s'intreccia con la sfera degli affetti, sovrapponendosi, nel
22 45% dei casi, con quello di casa e famiglia.

23 **Il sottile confine tra conforto e fame nervosa:** Di per sé, il termine «comfort food»
24 non ha una connotazione negativa, ma una linea sottile divide la ricerca di conforto
25 saltuaria e l'utilizzo del cibo come consolazione, che può sfociare nella fame nervosa.
26 «Rifugiarsi in un cioccolatino o in un pacchetto di patatine dopo una giornata frustrante
27 o dopo una brutta notizia, significa usare il cibo come consolazione», spiega Emanuel
28 Mian, psicologo, responsabile scientifico di EmotiFood e autore di Fuga dalla bilancia:
29 10 minuti al giorno per vincere la fame nervosa (Feltrinelli). Lo testimonia anche un
30 recente studio del Crea, il Centro di ricerca alimenti e nutrizione, dal quale emerge che
31 il consumo di comfort food è aumentato durante il lockdown, concentrato soprattutto
32 nei primi due mesi della pandemia, quando ansia e preoccupazione si posizionavano
33 su livelli molto alti. In quel periodo si è registrato un 30% in più nel consumo di snack
34 salati, mentre il cioccolato è aumentato del 22%: dati che dimostrano con chiarezza
35 come mangiare, in quel momento difficile, abbia rappresentato il modo più semplice e
36 immediato per allentare la tensione. Tutto, però, è come sempre una questione di
37 equilibrio. «Se cercare consolazione di tanto in tanto in un dolce non ha nulla di male»,
38 specifica Mian, «farlo spesso, ogni volta che c'è un problema, significa essere di fronte

39 a un problema di fame nervosa, la causa che determina il 70% dei problemi di peso e
40 dei fallimenti delle diete, oltre a incidere negativamente sulla salute».

41 **Meglio se non è junk food:** Un altro caso in cui il comfort food può diventare
42 negativo per la salute è quando si identifica con il junk food, quindi con alimenti ricchi di
43 conservanti, grassi, zuccheri e sale. «I junk food sono prodotti industriali, creati più che
44 altro per i momenti di convivialità, di solito costano poco o si trovano in offerta, perché
45 ricevono una grande spinta all'acquisto da parte della pubblicità», specifica Ritieni. «Un
46 comfort food, invece, si identifica con un alimento transizionale, cioè una sorta di cibo
47 rifugio che ci supporta psicologicamente dandoci soddisfazione e benessere, quindi
48 dovrebbe essere di una certa qualità, se non nutrizionale almeno nella lista degli
49 ingredienti». In linea teorica le due categorie dovrebbero rimanere ben distinte, ma non
50 sempre avviene. Anzi, secondo Mian, «è raro che qualcuno elegga a comfort food il
51 sedano o le zucchine: la scelta cade più frequentemente su alimenti formulati per
52 scatenare quello che si chiama "bliss effect", cioè l'effetto beatitudine che li rende
53 irresistibili e capaci di creare una sorta di dipendenza. Mangiarli scatena una
54 soddisfazione tale da produrre un picco di dopamina, il neurotrasmettitore che ci fa
55 sentire bene e appagati. Il guaio è che sono soprattutto i cibi dolci e ad alto contenuto
56 di grassi e carboidrati a scatenare nel cervello queste sensazioni positive».

57 Negli ultimi anni l'industria alimentare ha tentato di dare nuova veste ai junk food,
58 rivisitandoli in chiave light e creando quelli che vengono definiti «guilt free comfort
59 food», letteralmente «cibi da conforto capaci di non farci sentire in colpa». Un esempio
60 su tutti è rappresentato dalle bevande a zero calorie. Una falsa promessa? Secondo
61 l'esperto della Federico II di Napoli sì. «Sia pur con meno grassi, alleggeriti negli
62 zuccheri, arricchiti con fibre o biologici», commenta Ritieni, «i junk food light non
63 diventeranno mai cibi salutari e il loro consumo sregolato, incentivato dal fatto di non
64 sentirsi in colpa, non può che fare male».

65 **Come mantenere il controllo:** La questione non ruota solo attorno a quello che si
66 sceglie come comfort food, ma anche al quando, al dove e al come lo si mangia. «Se il
67 comfort food diventa la compensazione alle ansie e alle frustrazioni della giornata,
68 ecco che finiamo per mangiarlo la sera, magari sedotti da uno spot in tv che ci invita a
69 consolarci proprio in questo modo, sprofondati sul divano dove ci si rilassa e al
70 contempo si tende a perdere il controllo di ciò che si mangia», spiega ancora Ritieni.
71 La distrazione indotta dalla televisione o dai dispositivi digitali, come computer,
72 smartphone o tablet, porta in effetti a mangiare velocemente e in maniera poco
73 consapevole.

74 «Si finisce per esagerare in termini di quantità, ma anche di qualità, cercando cibi
75 pronti, veloci e facili da consumare», commenta Mian. «Persino le dimensioni delle
76 confezioni contano: è stato provato che quelle grandi possono aumentare il consumo in
77 una percentuale che varia dal 15 al 45%. Ecco perché acquistare confezioni adeguate
78 o monoporzioni al posto dei cosiddetti pacchi famiglia è il primo passo per riprendere il
79 controllo della situazione».

1. Na linha 04, em “sentirne”, temos a expressão referente
 - a) à percepção de aroma e cor dos alimentos.
 - b) ao sentimento provocado pelo odor dos alimentos.
 - c) ao sentimento sobre os alimentos de Alberta Mascherpa.
 - d) à percepção sensorial de uma das características dos alimentos.

2. A expressão *Le ciliegie rubate dall'albero* (l. 16) é uma das figuras usadas para demonstrar que
 - a) o *comfort food* varia conforme o país.
 - b) diferentes alimentos podem funcionar como *comfort food*.
 - c) essas frutas são o motivo da importância da *madeleine* para Proust.
 - d) os ingredientes da sobremesa de domingo são importantes para a memória.

3. Um alimento de conforto não é necessariamente algo especial. Essa é a opinião de um
 - a) docente de Química.
 - b) renomado chefe de cozinha.
 - c) cozinheiro especializado em comidas de memória.
 - d) docente especializado em Proust, em relação à sua *madeleine*.

4. Conforme lemos no texto, para uma escolha saudável, importa também
 - a) evitar distrações.
 - b) ler as informações impressas nas embalagens.
 - c) manter hábitos regionais específicos, relacionados à sua cultura de alimentação.
 - d) escolher embalagens mais volumosas e econômicas, com vistas a adquirir mais variedades.

5. A que se referem os percentuais apresentados entre as linhas 33 e 39?
 - a) Ao consumo de salgadinhos durante a pandemia, ao consumo de chocolates e à parte da população com problemas de fome nervosa e de peso.
 - b) Ao aumento do consumo de salgadinhos na pandemia, ao aumento do consumo de chocolates e à parte da população com problemas de fome nervosa e de peso nesse período.
 - c) Ao aumento do consumo de salgadinhos na pandemia, ao aumento do consumo de chocolates nesse período e ao peso da fome nervosa como parte da causa da falência de dietas.
 - d) Ao consumo de salgadinhos durante a pandemia, ao aumento do consumo de chocolates e ao aumento de parte da população com problemas de fome nervosa e de peso nesse período.

6. São qualidades das comidas de conforto:
 - a) o *bliss effect* e a memória afetiva.
 - b) o *bliss effect* e a sua constituição saudável.
 - c) a sua constituição saudável e a memória afetiva.
 - d) a sua constituição saudável e a sua elaboração cuidadosa.

Número de inscrição:

Nota final (a ser preenchida pela banca):

CIRCULE A ALTERNATIVA CORRETA EM CADA QUESTÃO

1.	A	B	C	D
2.	A	B	C	D
3.	A	B	C	D
4.	A	B	C	D
5.	A	B	C	D
6.	A	B	C	D

ESCREVA ABAIXO AS RESPOSTAS DE CADA QUESTÃO DISSERTATIVA

7. Por que o *junk food* pode motivar dependência?

8. Quais são os pontos positivos e quais são os pontos negativos do *comfort food*? Cite dois de cada.

9. O que é o *guilt free comfort food* e qual é o problema desse tipo de produto?

10. O que é dito sobre controle? De que maneira televisão e embalagens de produtos se relacionam com esse tema?
