

Índice

Prólogo

I. Introducción ¿Cuál es la utilidad del gusto?

La amenaza
A guisa de menú
Una idea sorprendente

II. Los alimentos y sus sabores

Las ciencias del gusto
¿Qué es el gusto?
En busca de los aromas: la unión de la nariz y el cromatógrafo
Complejidad química y riqueza sensorial
A propósito de la liberación de los aromas atrapados
No debemos subestimar el envase
Dar gusto a algo que no lo tiene
Introspección sensorial de uso industrial

III. El nacimiento de los aromas

Un antegusto
Puntos de vista sobre los aromas
Complejidad molecular y complejidad sensorial
¿Se pueden clasificar los olores?
Lo que hay que explicar
Un número impresionante de receptores olfativos
La construcción de la «imagen olfativa»
Una interpretación

IV. La herencia olfativa del hombre

Los genes olfativos humanos: los verdaderos y los pseudos
¿Ver mejor los colores pero oler peor?
No todo el mundo tiene la misma nariz

V. La recepción de los sabores

El último control antes de la entrada
Las modalidades del sabor
Lo continuo o lo discontinuo en el mundo de los sabores
Papilas, yemas y células
Líneas dedicadas o codificación combinatoria
Los receptores de los sabores
Conclusión provisional

VI. Una sensibilidad menos conocida

Todos los sentidos movilizados
El nervio de tres ramas
¿Tiene cosquillas o ganas de rascarse?
Cómo el mentol se disfraza de cubito de hielo y la capsaicina de brasa
Un nervio que no hace nada como los demás
Unas influencias recíprocas: cuando los dientes afinan el gusto
Placeres inesperados

VII. En los orígenes del placer de comer

Una experiencia familiar y misteriosa
Un impulso para actuar
Amalgama de cuestiones preliminares
El encuentro entre el placer y la necesidad
Recompensa y refuerzo
Animales que consumen electricidad

Cuando se vuelve a hablar del impulso de actuar
Las drogas: del placer al hábito pernicioso

VIII. El hambre y la saciedad

El baile de las calorías
Las voces del hambre y de la saciedad
Moléculas que señalan la adiposidad
Las señales de la saciedad
El hipotálamo
Un poco de historia
La explicación molecular
El corto y el largo plazo de las regulaciones

IX. Los mapas cerebrales de los olores, de los gustos y del placer de comer

Ver en el cerebro
El cerebro que huele
El cerebro que degusta
La sinergia del oler y el gustar
Los mapas del hambre y de la saciedad
Comiendo chocolate
El gusto y la repugnancia

X. Querer, desear, elegir

El papel fundamental de los recuerdos
Proscribir el homúnculo
El aprendizaje de las estimulaciones artificiales
El intrigante papel de la dopamina
Nociones menos claras de lo que deseáramos

XI. Preferencias y aversiones

Introducción: elegir
La dificultad de ser omnívoro
La deliciosa sinergia del azúcar y de las grasas
Tendencias generales y elecciones individuales
La transición entre lo innato y lo adquirido: el conejo y la feromona mamaria
Hay que remontarse hasta antes del nacimiento...
La sensibilidad del niño y la evolución de sus preferencias
Cuando las carencias orientan las preferencias
Aprendizajes apetitosos
Cómo no envenenarse

XII. ¿Qué es lo que no funciona?

¿Dónde está el problema?
¿Cómo se nutren nuestros primos?
Cuando se vuelve a hablar de los genes
La transición nutricional
¿Demasiados dulces o demasiadas grasas en el menú?
La obesidad de los pobres o la dificultad económica para alimentarse bien

Conclusión

Bibliografía

Glosario

Agradecimientos