

UdA 4 Il disgusto

Sono le 7 di mattina: a casa Rossi è il momento della colazione. Come ogni giorno, Anna prende uno yogurt dal frigorifero, ma appena lo apre...

“Bleah, che schifo!”

Sa che non dovrebbe dirlo, ma questa volta le è proprio scappato. Lo yogurt ha un odore terribile e c'è un'enorme macchia verde e pelosa sulla superficie bianca. Ad Anna fa impressione anche solo tenerlo in mano! La mamma controlla: è muffa, lo yogurt non è più buono.

L'emozione che ha provato Anna si chiama **disgusto** ed è un senso fortissimo di rifiuto totale verso qualcosa, che ci fa stare quasi male. Possiamo provare disgusto, per esempio quando sentiamo un **cattivo odore**, assaggiamo un **sapore molto forte**, tocchiamo o vediamo qualcosa di **viscido**. A volte, addirittura, basta il **pensiero** a suscitarcì disgusto!

Il disgusto è un **meccanismo di difesa** del nostro corpo: scatta, per esempio, davanti a un cibo che manda uno strano odore, perché potrebbe essere andato a male, come lo yogurt di Anna. Scatta anche quando ci troviamo in luoghi sporchi, dove l'igiene è scarsa.

Certe volte, però, il disgusto non è legato a un rischio reale, ma solo a una **nostra idea**.

Mentre è in Giappone con la sua famiglia, a Matilde servono una ciotola di cavallette caramellate... Degli insetti nel piatto?! Subito Matilde li spinge via: le dà la nausea anche solo vederli!

In realtà è solo una questione di abitudini alimentari: gli insetti vengono mangiati in molte parti del mondo. Perché allora non fare uno sforzo per superare il disgusto e assaggiare qualcosa di nuovo?

Il disgusto, poi, non riguarda solo il cibo e l'igiene, ma anche i **comportamenti**. Matteo è disgustato quando legge sui muri certe scritte volgari e offensive. O quando vede un bullo umiliare un altro ragazzino: certi atteggiamenti gli danno proprio il voltastomaco!

Il disgusto, quindi, è un'emozione importante, perché ci avverte che c'è qualcosa che non va... e può spingerci a voler **cambiare le cose**.

Ci aiuta anche a **prenderci cura di noi stessi**: ogni volta che l'odore di una sigaretta le arriva al naso, Jenny inizia a tossire e ha una reazione di disgusto... Il suo corpo le sta mandando un messaggio forte e chiaro: il fumo fa male, meglio stare alla larga!

Perché anche provare disgusto in certi casi... ci fa bene!