

11 novembre 2009 12:44

 **USA: Pasticcini e patatine fritte, stessi effetti sul cervello degli stupefacenti**

Patatine fritte e pasticcini sono capaci di "drogare" il cervello come se fossero cocaina o alcol, soprattutto se vengono consumati a intermittenza, ad esempio se periodi di abbuffate selvagge si alternano a periodi di privazione, magari perché ci siamo messi a dieta per buttare giù qualche chilo di peso. Questo sarebbe anche il motivo per cui, al termine del regime, quando si riprende a mangiare normalmente, al primo peccato di gola si finisce per recuperare tutto quello che si era faticosamente perso. Purtroppo non esiste ancora una soluzione al problema: il fatto di conoscere questo meccanismo, però, può aiutarci a "tener duro" e ad affrontare con maggiore consapevolezza le difficoltà.

Secondo uno studio condotto da un gruppo di ricercatori italiani e americani, la ragione del deleterio su e giù del peso, il cosiddetto "effetto yoyo", ben noto a chi combatte contro l'ago della bilancia, il consumo intermittente di cibi ricchi di grassi e zuccheri induce modificazioni nel cervello comparabili a quelle osservate nel caso di una dipendenza da sostanze stupefacenti. La ricerca, pubblicata sulla rivista scientifica "Pnas" e realizzata dagli scienziati della Boston University School of Medicine (Usa) diretti da due italiani, Pietro Cottone e Valentina Sabino, in collaborazione con Luca Steardo dell'Università Sapienza di Roma, ha dimostrato che basta abituarsi ai sapori buoni e proibiti per restarne "sedotti" e soffrire di una sorta di sindrome da astinenza quando spariscono dal menù.

La scoperta contribuisce a spiegare perché è così difficile rinunciare a certi cibi quando ci si deve mettere a dieta e perché siamo così portati, non appena possiamo allentare un po' allentare la sorveglianza a regime concluso, a ricadere in abbuffate o in disordini alimentari. Gli scienziati hanno preso in esame i comportamenti di alcuni tipi di obesi o di persone con disordini dell'alimentazione, soggetti che per forza di cose alternano periodi di astinenza (in cui sono costretti a rinunciare completamente a cibi zuccherini e grassi) a mangiate compulsive e difficili da controllare.

Per indagare sull'effetto che i cibi più golosi hanno sulla mente, i ricercatori hanno usato 155 ratti, misurando le loro risposte neurobiologiche. Gli animali sono stati divisi in due gruppi: il primo è stato sottoposto a una dieta a cicli, in cui i topi venivano nutriti per cinque giorni con normale cibo per roditori, mentre negli altri due venivano loro offerti bocconi gustosi, dolci e grassi al sapore di cioccolato.

Il secondo gruppo di cavie ha mangiato invece sempre e solo cibo standard. Gli esperti hanno notato che gli animali del primo gruppo finivano per rifiutare il cibo comune, anche se prima lo avevano mangiato tranquillamente, e sembravano all'improvviso stressati e ansiosi. Ansia e stress scomparivano magicamente non appena le bestiole tornavano a ricevere il menù goloso, del quale facevano vere e proprie scorpacciate. Tutto questo non accadeva alle cavie del gruppo di controllo.

I ricercatori hanno allora indagato sul ruolo del sistema che regola lo stress nel cervello: si tratta di una rete connessa con le aree cerebrali coinvolte nei fenomeni di dipendenza da alcol e droga, scoprendo che nei periodi di dieta i ratti avevano un aumentato livello di espressione del gene Crf (Corticotropin-Releasing Factor) nell'amigdala, l'area del cervello coinvolta proprio nella risposta a paura, ansia e stress. I livelli di attività del gene rientravano nella norma solo quando i cibi ghiotti tornavano nelle ciotole.

Questa alternanza nel cervello dei livelli del Crf sarebbe la spiegazione dei ricorrenti fallimenti delle diete dimagranti, spiega Pietro Cottone, condirettore del Laboratorio delle Dipendenze della Busm, il quale spiega: "L'attivazione del Crf durante l'astinenza dai cibi più golosi induce uno stato emozionale negativo, responsabile dei segni di ansia. E contribuisce alle ricadute nella morsa degli alimenti vietati". Sono tantissimi oggi gli individui cronicamente a dieta che, quindi, alcuni giorni si astengono per poi abbuffarsi nei giorni successivi vanificando i precedenti sforzi, in un circolo vizioso che di fatto non aiuta a dimagrire, anzi, potrebbe peggiorare la situazione. (Tgcom)