

29 marzo 2010 9:28

 **USA: Obesità, cibo spazzatura agisce come sostanza stupefacente sul cervello**

Non ditelo al sottosegretario Carlo Giovanardi, o correremo il rischio che anche le patatine fritte finiscano nelle Tabelle delle sostanze proibite. Ebbene sì, dopo la cioccolata, si è scoperto che anche il cibo-spazzatura ricco di calorie e zuccheri può creare dipendenza. Per i ricercatori che descrivono il fenomeno per la prima volta sulla rivista *Nature Neuroscience* è una forma di dipendenza del tutto confrontabile a quella da fumo e droga. I comportamenti e i meccanismi cerebrali che si attivano sono stati osservati nei ratti, ma sono un'ottima base per comprendere, nell'uomo, meccanismi legati all'obesità.

La ricerca è americana e dimostra come il consumo eccessivo di cibi supercalorici può scatenare nel cervello meccanismi analoghi a quelli attivati da altre forme di dipendenza. Gli autori della ricerca, Paul Johnson e Paul Kenny, dell'Istituto Scripps a Jupiter (Florida), lo hanno dimostrato trasformando ratti di laboratorio in consumatori compulsivi di cibi-spazzatura. Hanno osservato così che, come nella dipendenza da fumo e droga, anche in quella dal cibo-spazzatura si indebolisce l'attivazione dei circuiti cerebrali della ricompensa, che in condizioni normali scattano immediatamente quando si vive un'esperienza piacevole.

Oltre alla loro dieta usuale, a base di cibi leggeri e sani, ai ratti sono stati offerti stuzzichini appetitosi a base di bacon, salsicce, dolci e cioccolato. Gli animali hanno più che gradito l'integrazione, cominciando ad assumere molte calorie e a prendere peso. In poco tempo è precipitata la loro sensibilità alla ricompensa, proprio come avviene in chi è dipendente da droghe. E come in questi casi, il ritorno alla normalità non è stato semplice né rapido: solo dopo due settimane dalla scomparsa degli stuzzichini dalla loro dieta nel cervello dei ratti si è ripristinato il meccanismo della ricompensa.

I ricercatori hanno poi voluto capire che cosa accade quando, nei ratti come nell'uomo, la dipendenza impedisce di interrompere l'assunzione di una sostanza anche quando è chiaro che questa è pericolosa per la salute. Hanno così associato il consumo dei cibi ipercalorici alla comparsa di un segnale luminoso e a un dolore ad una zampa: non appena si accendeva la luce i ratti normali rinunciavano volentieri allo stuzzichino pur di non provare dolore, mentre i ratti obesi e dipendenti continuavano a mangiare.