

APPROFONDIMENTO SUL RAPPORTO

ALIMENTO-SISTEMA NERVOSO CENTRALE

Gli alimenti hanno un effetto specifico sull'organismo, e, di fatto, possono essere considerati simili ai farmaci.

La conoscenza dell'organismo nel quale introduciamo l'alimento e la conoscenza dell'alimento stesso sono alla base dell'applicazione di un corretto stile di vita alimentare.

L'alimento ha effetti a diversi livelli sull'organismo. Tra i molteplici effetti è in grado di modificare l'espressione del DNA (epigenetica). Tuttavia, quando parliamo di alimentazione, ci riferiamo ad un qualcosa, a differenza della maggior parte dei farmaci, che riguarda anche la componente della ricompensa. Nel sistema nervoso centrale, il sistema della ricompensa, è la parte del cervello che comprende diverse aree coinvolte nella percezione sensoriale e traduzione di queste percezioni legate al piacere.

Queste aree si attivano quando ci nutriamo, durante un atto sessuale, quando pratichiamo sport, quando impariamo, quando socializziamo e anche si utilizzano droghe di abuso.

Esiste un forte controllo sulla regolazione della ricompensa e della memoria di questo sistema. Un esempio è che quando si smette di fumare si nota, generalmente, un aumento di peso corporeo. Tutto lascia pensare che il circuito della ricompensa, essendo abituato a ricevere stimolazioni continue da parte della nicotina, non avendola più, tenta di mantenere il livello alto con altre forme di piacere. L'alimentazione risulta essere una di queste.

La comprensione di questa relazione tra sistema della ricompensa e la nutrizione è alla base della conoscenza profonda di cosa sia un alimento e quindi dell'applicazione della scienza ad esso connessa.

Seppur crescendo noi sviluppiamo dei meccanismi razionali, di fatto, lo stress e la natura stessa dell'azione dell'alimento ci portano ad avere degli atteggiamenti istintivi rispetto alla nutrizione.

Pertanto, un corretto, sano e bilanciato stile di vita è alla base di una buona applicazione della Scienza della nutrizione; al contrario il rapporto con l'alimento diventa un percorso minato, continuamente alternato tra atteggiamenti compulsivi e forti slanci motivazionali.

Dott. *Stefano Ciaurelli*

Biologo Nutrizionista e Ricercatore

Specializzazione Facolta' di Medicina e Chirurgia Universita' "Campus Biomedico" di Roma

Graduate Researcher Fondazione Santa Lucia (Centro Europeo di Ricerca sul Cervello)

Post Graduate Research Assistant Universita' degli Studi di Roma "La Sapienza"

tel. 3935012329 - 3341855144

e-mail: ciaurelli@libero.it