

17 agosto 2020 10:56

## Ecco perché desideriamo ardentemente il cibo anche quando non abbiamo fame

di [Redazione](#)



Le voglie di cibo sono molto familiari alla maggior parte delle persone.

Possiamo vedere o annusare il cibo e desiderare di mangiare, oppure a volte abbiamo improvvisamente voglia di mangiare qualcosa di delizioso. Questi desideri intensi si verificano anche quando non abbiamo fame e può essere molto difficile resistere.

Ci sono molte ragioni per cui possiamo "sentirci" affamati anche se il nostro stomaco non ringhia. La fame fisica nel nostro corpo è controllata da complessi segnali fisiologici che stimolano il nostro appetito e poi lo sopprimono dopo aver mangiato (noti come sazietà). Tuttavia, mangiare è molto più che rispondere a un bisogno biologico.

C'è un altro sistema che ci spinge e ci motiva a consumare cibi ricchi di energia (calorie): il sistema di "ricompensa alimentare" del cervello. La natura gratificante del cibo può facilmente ignorare i nostri segnali di sazietà e minare seriamente la nostra capacità di resistere alla tentazione.

Mangiare cibi deliziosi è intrinsecamente piacevole. Questo piacere anticipato è un potente motivatore della nostra assunzione di cibo. La vista e l'odore del cibo attirano la nostra attenzione e potremmo iniziare a pensare a quanto sarebbe bello mangiare. Ciò può provocare voglie e consumo di cibo.

La ricerca ha persino dimostrato che i cibi spazzatura, come cioccolato, gelato, patatine e biscotti, sono particolarmente difficili da resistere. Questi tipi di alimenti sono ricchi di grassi e/o zuccheri, il che li rende molto appetitosi e quindi desiderati.

La ricompensa alimentare è sostenuta dalla complessa biologia del cervello, compreso il sistema oppioide endogeno e il sistema endocannabinoide, che hanno entrambi un ruolo nel "piacere" e nel "volere" del cibo (come il piacere di mangiare e la motivazione per ottenere cibo). Il nucleo accumbens (un'area del cervello che controlla la motivazione e la ricompensa) contiene siti di recettori degli oppioidi e dei cannabinoidi sovrapposti che, quando stimolati, producono potenti effetti sul desiderio, sulla brama e sul piacere del cibo.

In alcune persone, questi sistemi possono essere più attivi di altri e quindi la loro motivazione a mangiare è incredibilmente potente. Ad esempio, [studi di imaging cerebrale](#) hanno dimostrato che nelle persone che abitualmente bramano il cioccolato, c'è una maggiore attività nelle regioni di ricompensa del cervello quando viene presentato con la vista e il gusto del cioccolato, rispetto alle persone che non sono amanti del cioccolato.

Queste differenze individuali sono probabilmente dovute a una combinazione di fattori genetici e appresi che devono ancora essere pienamente compresi.

Il sistema di ricompensa ci consente anche di formare associazioni tra l'essere in determinate situazioni e il consumo di cibi ipercalorici, come il desiderio di "fish and chips" quando siamo al mare o di popcorn al cinema. [Uno studio interessante](#) ha scoperto che le persone potevano facilmente avere tali associazioni quando ricevevano un frappè mentre venivano mostrate le immagini sullo schermo di un computer. I partecipanti hanno avuto un maggiore desiderio di un frappè quando sono state mostrate queste immagini rispetto a quando sono state mostrate immagini che non erano associate al frappè.

Il sistema di ricompensa alimentare è altamente efficiente nell'indirizzarci verso fonti di cibo e incoraggiarne il

consumo e, per questo motivo, può facilmente ignorare i segnali di sazietà. Nel nostro passato evolutivo, quando eravamo cacciatori-raccoglitori, questo sistema sarebbe stato molto vantaggioso poiché dovevamo essere in grado di rilevare rapidamente le fonti di cibo e consumare elevate quantità di alimenti ricchi di energia quando disponibili. Questo consumo eccessivo opportunistico ci avrebbe protetto da futuri periodi di carestia e avrebbe garantito la nostra sopravvivenza.

Tuttavia, nella società moderna, la nostra motivazione naturale a cercare cibi ad alto contenuto energetico ci mette a rischio di aumento di peso. Gli ambienti dietetici moderni sono stati definiti "obesogenici" per l'abbondanza di cibi ipercalorici, spesso a basso costo e serviti in porzioni abbondanti. Mantenere comportamenti alimentari sani in questo ambiente è incredibilmente difficile e richiede uno sforzo costante.

## **Voglie di cibo**

In primo luogo, è importante capire che esistono potenti forze biologiche e psicologiche che ci motivano verso il cibo e che operano costantemente in un ambiente obesogenico. Non c'è niente di moralmente inferiore nel cedere alle voglie di cibo. La colpa e lo stigma intorno al mangiare e al peso sono noti per essere altamente dannosi e devono essere eliminati. Tuttavia, ci sono modi in cui possiamo tenere sotto controllo le nostre voglie.

Le persone spesso seguono diete restrittive come un modo per gestire l'alimentazione e il peso. Tuttavia, la dieta può paradossalmente peggiorare le voglie di cibo. [In uno studio](#), le persone a dieta hanno sperimentato forti voglie per gli stessi cibi che stavano cercando di limitare. Evitarli può rendere gli alimenti problematici ancora più importanti nella nostra mente e una volta che iniziamo a pensare a questi alimenti aumentano desiderio e voglie.

Quindi, stabilire obiettivi realistici per l'alimentazione e la gestione del peso è probabilmente un approccio migliore. Il raggiungimento degli obiettivi aumenta la fiducia nella nostra capacità di avere successo e migliora l'umore, che a sua volta può aiutarci ad attenerci a schemi alimentari più sani. Al contrario, stabilire obiettivi non realistici ha l'effetto opposto.

È anche importante identificare e gestire le situazioni allettanti. Ad esempio, evitare del tutto la corsia dei dolci al supermercato può aiutare a prevenire le voglie e frenare gli acquisti d'impulso.

Molte persone provano anche voglie e desiderio di mangiare in risposta all'umore. Pertanto, cercare di sviluppare strategie di coping alternative che non coinvolgano cibo e bevande (come andare a fare una passeggiata) può essere utile.

Infine, distinguere tra segnali di fame fisica e voglie può anche aiutare a controllare l'assunzione di cibo. Il "mangiare consapevole" implica prestare attenzione ai segnali di fame e sazietà e ha dimostrato di essere un'efficace strategia per perdere peso.

Tutti possiamo, e dovremmo essere in grado di divertirci a mangiare cibi gustosi. È solo importante ascoltare i segnali di sazietà del nostro corpo in modo da non esagerare.

*(articolo di Charlotte Hardman - Senior Lecturer in Psychology of Appetite and Obesity, University of Liverpool – e Carl Roberts Tenure Track Research Fellow, University of Liverpool, pubblicato su The Conversation del 14/08/2020)*

## **CHI PAGA ADUC**

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)