

Lo studio. La scoperta da una ricerca del dipartimento di Tossicologia dell'Università di Cagliari

Attenzione all'abuso di cibo dà dipendenza come la coca

Il cervello reagisce allo stesso modo quando riceve impulsi dovuti all'assunzione smodata di alimenti o droghe: libera la dopamina, le conseguenze sono identiche

Pane, cioccolata o cocaina per il cervello dell'uomo pari sono: in casi di abuso si crea una dipendenza. Cibo, farmaci o droghe: l'effetto dell'assunzione eccessiva è il medesimo. È la conclusione di una ricerca del dipartimento di Tossicologia dell'Università di Cagliari condotta da Gaetano Di Chiara e cofinanziata da David Kessler, decano della School of Medicine di San Francisco, università della California.

IRICERCATORI hanno confrontato gli effetti sul sistema nervoso delle sostanze stupefacenti nei soggetti tossicodipendenti con quelli dovuti all'abuso di cibo nel caso di soggetti che manifestano un atteggiamento compulsivo nei suoi confronti, come avviene nei casi di bulimia e binge eating

(disturbo da alimentazione incontrollata). Quando il cervello riceve uno stimolo, i neuroni liberano i neurotrasmettitori cerebrali, sostanze che trasmettono le informazioni fra le cellule componenti il sistema nervoso. Uno dei neurotrasmettitori è la dopamina che riveste una grande importanza nel processo che permette di associare ad un evento piacevole gli stimoli che ci richiamano a voler riprovare la stessa sensazione: se mangiare cioccolato ci fa provare piacere, ogni volta che vediamo il cioccolato ci viene il desiderio di mangiarlo per ricercare quello stesso piacere. Con la prima assunzione di cioccolato, in una specifica area del cervello chiamata shell del nucleo accumbens, viene liberata una certa quantità di dopamina. In seguito però il livello di dopamina non cresce ogni qual volta viene assunto cioc-

colato, ma riprende ad aumentare solo dopo cinque giorni circa. Gli stimoli gratificanti non naturali, come le sostanze stupefacenti, stimolano invece il nostro cervello in maniera innaturale. Nel caso della cocaina per esempio, la dopamina viene liberata nella shell del nucleo accumbens ogni volta che viene assunta; mantenendo alto il livello di dopamina, la cocaina favorisce un apprendimento associativo abnorme che diventa patologico.

«Durante lo studio, svolto sui ratti da laboratorio, abbiamo simulato la condizione dell'individuo che consuma cioccolato o cibi salati in ec-

Esperimento sui ratti, l'analisi: in chi manifesta un bisogno irrazionale di mangiare il boccone è quasi come una "dose"

cesso», spiega Valentina Bassareo componente del gruppo di ricerca di Cagliari, «e abbiamo valutato il loro livello di dopamina ogni volta che assumevano cibo. Nei soggetti che manifestano un bisogno irrazionale di mangiare, il cibo si comporta al pari della cocaina e libera dopamina ogni volta che l'individuo lo consuma, portando alla dipendenza». ■



▶ Secondo lo studio il cibo dà dipendenza come la droga