

Cibo, amore e umore: un legame stretto spiegato dalla scienza

scritto da Annamaria Virone | 25/07/2018



Ormai è scientificamente provato che molti alimenti hanno proprietà tali da stimolare i nostri ormoni e generare situazione di benessere ma anche determinare perdita di peso.

«*La stagione dell'amore viene e va, i desideri non invecchiano quasi mai con l'età*». Sono le parole di una celebre canzone di **Franco Battiato** ma noi - seguendo la scienza - potremmo aggiungere che l'amore, il desiderio e l'umore in generale non dipendono da una situazione anagrafica ma possono essere sensibilmente influenzati da altri fattori, tra cui l'alimentazione.

Il termine **amore** deriva dal latino "*amor-oris*" (affine all'amore) e indica l'affetto verso una persona con il desiderio di ricercarne la compagnia e procurare il suo bene. Quando si è innamorati, infatuati o quando stanno per sbocciare i primi amori, tutto appare magico e perfetto ai nostri occhi, anche l'aria ha un profumo diverso. Non esiste il nero o il bianco, non esiste «*Stamattina sono di cattivo umore*» e si sorride anche per cose che - in altri momenti - irriterebbero.

Fattori scientifici che influenzano l'umore

Ma cosa influenza il nostro umore? La risposta è molto semplice: la nostra **omeostasi**, ossia la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità, è **regolata dagli ormoni** che - a loro volta - sono condizionati da fattori esterni, dalle persone e dalle cose che ci fanno star bene. Tra

queste c'è anche il **cibo** e, infatti, determinati alimenti hanno proprietà chimiche tali da stimolare i nostri ormoni e generare situazione di benessere.

Cibo, amore e chimica, in che modo sono legati e si influenzano

Secondo Jung, «**L'incontro di due personalità è come il contatto di due sostanze chimiche: se c'è una qualche reazione, entrambe si trasformano**».

Battito del cuore accelerato, sensazione di un nodo allo stomaco e perdita di appetito, sono i primi sintomi dell'innamoramento indotti da stimolatori chimici, da fattori di origine endocrina e neurotrasmettitori che ci rendono euforici, energici e possono avere un ruolo fondamentale anche nella perdita di peso.

Tutto parte dalla **feniletilamina**, un neurotrasmettitore rilasciato dai neuroni in momenti di particolare euforia e benessere che provoca **aumento di attrazione fisica tra due persone**. Seguono la **noradrenalina** e l'**ossitocina**, rispettivamente un neurotrasmettitore ed ormone, che inducono sudorazione, aumento del battito cardiaco e innalzamento della pressione arteriosa, fondamentali nel contatto fisico e relazionale.

La serotonina e gli altri ormoni che influenzano il senso di sazietà

Durante i momenti felici, c'è un maggiore rilascio di **serotonina** anche definito "**ormone della felicità**" che, tra i suoi effetti, ha quello di **ridurre l'appetito** determinando una precoce comparsa del senso di sazietà con una minore assunzione dei carboidrati a favore delle proteine.

Alti livelli di serotonina, infatti, provocano un innalzamento della leptina, ormone che ci dà senso di riempimento e che raggiunge livelli alti quando siamo appagati e quando consumiamo un pasto completo che ci soddisfa in pieno. Al contrario, nei momenti di calo dell'umore, si avvertirà un bisogno irrefrenabile di **dolci, cioccolato** e cibi ricchi di **carboidrati che andranno a stimolare il rilascio di serotonina**, apportando momentaneamente cambiamenti di umore.

Dopo un pasto poco appetibile e poco nutriente, la leptina si mantiene ad un livello molto basso e anche il livello di serotonina si abbasserà; ci si sentirà poco appagati cercando conforto in qualcosa di dolce; in questo caso la serotonina ritornerà a livelli alti e saremo felici. Pertanto alcune frasi tipiche dei primi mesi di frequentazione, come «**Sei la mia droga**» o «**Sono sazio di te**», al loro interno hanno anche una verità scientifica.

Un altro ormone regolatore del **ciclo "amore-cibo"** è la **grelina**, ormone che regola la fame. Esso aumenta in caso di stress favorendo l'assunzione di cibi grassi e calorici, i cosiddetti "**comfort food**".

Oltre ad irritabilità, voglia irrefrenabile di carboidrati, il **disordine a livello ormonale** è anche una delle principali cause che provoca problemi legati al sonno. Infatti, si avrà una riduzione della leptina, aumenterà il livello di grelina, entrerà in gioco anche il **cortisolo**, ormone dello stress, e - per ristabilire l'equilibrio ormonale - cercheremo conforto in qualcosa di dolce ed appagante. A questo punto, la serotonina ritornerà a livelli alti e saremo felici fin quando non saliremo sulla bilancia.

Esistono molto ingredienti e alimenti che evocano le sensazioni di gratificazione o felicità presenti in uno stato di quiete e benessere interiore. Perché non utilizzarli per rendere ancora più stimolante una cenetta romantica senza eccedere con le kcal? **Di questo parleremo nel prossimo articolo,**

continue a seguirci.