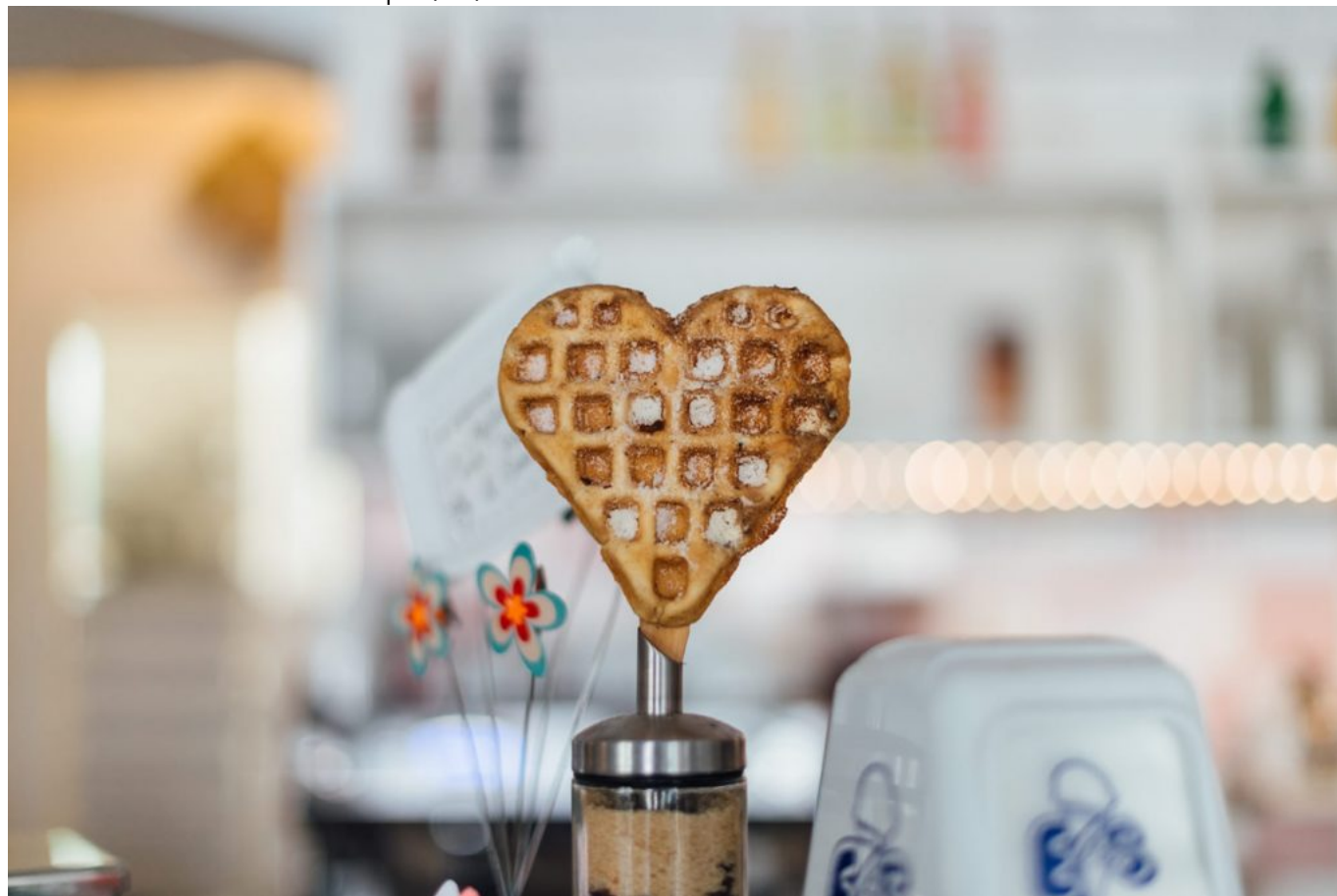


# Perché l'innamoramento fa passare la fame?

scritto da Barbara Fabbroni | 16/08/2019



**Quando Cupido colpisce con la sua freccia, nel nostro corpo intervengono una serie di alterazioni chimiche che hanno una spiegazione scientifica. Tra queste anche il minore appetito**

Quando nasce un amore, il mondo si tinge di rosa e il romantico stress interessa tutta la persona, emotivamente e fisicamente. Il periodo dell'**innamoramento va dai sei mesi a un anno**, dopodiché i sintomi diminuiscono e il gioco si fa molto più serio: è nato un amore oppure era solo una forte passione?

Nella prima fase, l'innamoramento crea una **sorta di dipendenza dall'oggetto d'amore** e la persona vive questo sentimento in maniera irrazionale, al punto da assumere comportamenti particolari e irrefrenabili che lo inducono a vivere situazioni intense con tantissime emozioni in gioco.

**L'innamoramento è una questione di chimica**

Modificare la condotta dell'innamorato, in questa circostanza, è quasi impossibile perché dipende in gran parte da risposte ormonali e chimiche dell'organismo oltre che dall'**attivazione di recettori**

## **emotivi significativi.**

La prova che tutto dipenda dal cervello è data anche dal fatto che quando la relazione termina in maniera inaspettata, la persona può provare **crisi di astinenza**. Se essere innamorati è la cosa più bella del mondo, infatti, la sofferenza d'amore assume i caratteri della patologia, è un'ossessione, un pensiero fisso da cui è difficile distaccarsi. Non si riesce più a controllare la mente, l'attenzione è monopolizzata dal partner e si perde la concentrazione. Non mancano, purtroppo, comportamenti estremi per effetto di una mancanza che viene percepita talmente insostenibile che la mente e il cuore ne sono ossessionati.

## **L'ormone dell'amore che provoca una rivoluzione interna**

Ma **cosa succede al nostro corpo quando Cupido scocca la sua freccia?** Si può dire senza esitazione che **cambia tutto** e una scossa parte dal cervello, arrivando dritta al cuore.

"*I love you*" è la dichiarazione magica che fa esplodere di felicità incontenibile: il cuore batte più forte, il respiro è più intenso, l'**appetito diminuisce**, le donne si sentono più belle e gli uomini più forti.

Nel cervello si creano le giuste sinapsi che promuovono l'**attivazione dei recettori dell'innamoramento**. In particolare i nuclei ipotalamici, sopraottico e paraventricolare nonché la ghiandola pituitaria posteriore liberano un **ormone chiamato [ossitocina](#)** che innesca il meccanismo del piacere e, più in generale, riveste una **funzione importante nelle interazioni sociali**. Questo "**ormone dell'amore**" agisce con un meccanismo d'azione simile alle sostanze oppiacee.

## **«Mi nutro d'amore», non è solo un modo di dire**

Inoltre quando ci innamoriamo, il nostro **cervello aumenta anche la produzione di [dopamina](#)**, di **noradrenalina** e **[feniletilamina \(PEA\)](#)**, neurotrasmettitori che inondano il corpo e scatenano reazioni fisiologiche quali il **battito cardiaco accelerato**, l'**aumento di sudorazione**, l'**euforia**, l'**eccitazione**, l'insonnia e anche il **minore appetito**. È proprio la **PEA che ci riempie di energia vitale** ed entusiasmo amoroso che spazza via il sonno, la fatica e anche l'appetito. Non è sbagliata l'affermazione secondo cui "**ci si nutre d'amore**".

## **I tempi dell'amore**

Il comportamento e le sensazioni del nostro corpo durante l'innamoramento attraversano varie fasi ed in particolare:

- **nell'arco di un minuto**, lo stomaco si contrae, aumenta la pressione del sangue e si vede in modo sfumato
- **dopo cinque mesi**, ci si sente pieni di energia e arrivano le crisi di astinenza in mancanza dell'amato
- **dopo un anno**, i livelli degli ormoni tornano normali e si prende peso.

Che dire: innamoratevi e lasciatevi trasportare ma fate attenzione affinché l'amore non si trasformi in possesso altrimenti perde il suo vero significato e diventa una malattia. Un rapporto patologico che non conceda autonomia all'altro, non è un rapporto sano e prima o poi giunge a un punto di non ritorno.

E poi...anche se l'amore fa passare la fame non rinunciate a un buon pasto di pasta oppure a una

pizza, perchè si prova piacere anche con quelli!