Perché l’innamoramento fa passare la fame?

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 ci si innamora si crea una sorta di dipendenza dall'oggetto d'amore.

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.

Cosa accade al nostro corpo quando siamo innamorati?

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 affinchè 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!

Data di creazione
16/08/2019
Autore
barbara-fabbroni