

# Bisogno di mangiare dolci: cosa succede al corpo e al cervello?

scritto da Marialetizia Latella | 01/06/2023



## **La voglia di dolci può avere cause molto diverse tra loro, più o meno preoccupanti. Ecco le possibili cause e i rimedi**

Vi è mai capitato di avere **tanta voglia di dolci** anche dopo aver consumato un lauto pasto? Cosa comunicano esattamente il nostro corpo e il nostro cervello? Di sicuro **assecondare tale esigenza vuol dire allontanarsi da una condizione di benessere** o, peggio ancora, non affrontare le cause reali che potrebbero anche ricondursi a seri problemi di salute.

Nel fare chiarezza sulle cause del bisogno spropositato di dolci, va rilevato che alcune sono di derivazione antropologica e altre di natura scientifica.

### **Vantaggio evolutivistico: preferiamo i cibi zuccherini**

In passato i cibi ricchi in zuccheri erano conosciuti per la loro **capacità di offrire nutrimento e**

**forza:** un carburante pronto per i nostri antenati. La preferenza per il dolce, quindi, potrebbe essere ricondotta ad un atavico meccanismo di sopravvivenza.

## **Meccanismi biochimici: lo zucchero stimola il cervello**

Quando consumiamo un dolce, il **sistema nervoso rilascia dopamina** ossia un neurotrasmettitore del “benessere” che manda un messaggio di piacere e ricompensa. Mangiare cibi zuccherini fa sentire appagati e soddisfatti; questo meccanismo biochimico genera in loop un feedback positivo che spinge a ricercare il cibo dolce per stare meglio.

## **Fame emotiva: una dolce comfort zone**

A volte la voglia di dolce non è dettata dal corpo ma dalla mente. Si parla di **fame emotiva** quando la ricerca del cibo è volta a dare conforto e alleviare lo stress che si sta provando. Gli alimenti più consumati in stati di fame emotiva sono proprio i dolci (es. gelato, cioccolato, biscotti). Il sapore e la consistenza di questi premi consolatori sono in grado di **alleviare il malessere e migliorare l'umore** rapidamente ma con effetto momentaneo.

## **Abitudini alimentari**

Consumare regolarmente zucchero, o alimenti che ne contengono molto, crea un **adattamento sensoriale nei confronti del gusto dolce** al punto tale che, anche quando si ecceda, non se ne percepisce più la sgradevolezza.

I fattori sociali e culturali in questo caso giocano un ruolo fondamentale. Basti pensare a quanto spesso si è coinvolti in eventi sociali e celebrazioni che comprendano la presenza di prodotti dolciari, a cosa si mangia a casa, a quali sono le alternative preferite o di facile reperibilità quando si fa un pasto o uno snack fuori casa.

## **Carenze nutrizionali: l'effetto di una dieta sbilanciata**

Ci sono casi in cui il bisogno di dolce è un segno di **carenza nutrizionale**. Ad esempio, se nella dieta non si introducono adeguate quantità giornaliere di magnesio e cromo (micronutrienti minerali), potrebbe aumentare la voglia di consumare alimenti che contengono molto zucchero.

## **Glicemia ballerina: le fluttuazioni glicemiche aumentano la voglia di dolce**

I rapidi cambiamenti dei livelli di zucchero nel sangue possono scatenare la voglia di dolci. Infatti, quando la glicemia scende in un colpo, il fisico va in allarme e scatta la necessità di assumere fonti di energia pronta. Essendo lo zucchero la sostanza più velocemente utilizzabile dal nostro organismo per trarre energia, tutta l'attenzione si rivolge sui cibi che lo contengono.



## **I rischi della voglia di dolce: a chi rivolgersi?**

La voglia di ricercare alimenti ricchi in zucchero può essere frequente e intensa (fino a più volte al giorno, tutti i giorni) e avere un impatto negativo sulla propria qualità di vita. Consumando grandi quantità di zucchero tutti i giorni ci si espone a alterazioni dell'umore, senso di stanchezza e mancanza di energie, ad un maggior rischio di sovrappeso e obesità, e malattie come il [diabete mellito di tipo 2](#).

Per capire come ridurre la voglia di dolce si raccomanda di confrontarsi con il proprio medico o chiedere il parere di un dietista abilitato.

---

### **Bibliografia:**

1. Ahmed SH, Guillem K, Vandaele Y. Sugar addiction: pushing the drug-sugar analogy to the limit. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2013;16(4):434-439. doi:10.1097/MCO.0b013e328361c8b8
2. Christensen L, Pettijohn L. Mood and carbohydrate cravings. *Appetite*. 2001;36(2):137-145. doi:10.1006/appe.2001.0390.