

**cam**

CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna StampaData
Pubblicazione
Frequenza05 giugno 2014
Il Cittadino
settimanale

Il piacere di mangiare può creare dipendenza

Collegati cibo e cervello

Siete dipendenti dal cioccolato e non riuscite ad andare a letto senza sgranocchiare una tavoletta di fondente? Aprite continuamente il frigorifero anche se vi siete appena alzati da tavola? Tutta colpa del cervello che regola la richiesta di cibo da parte del nostro organismo.

Oggi una scienza, la neurogastro-nomia, studia proprio il rapporto tra cibo e cervello e i circuiti neurali che ci spingono ad alimentarci che sono più forti di quelli che inibiscono l'assunzione di cibo.

Di neurogastro-nomia si è parlato in un interessante convegno promosso dal Cam di Monza che ha visto tra i relatori Vittorio Sironi, direttore del centro studi sulla storia del pensiero biomedico dell'Università Bicocca, Gabriella Morini dell'Università delle scienze gastronomiche di Pollenzo, Raffaella Rumiati della scuola Internazionale Superiore di studi avanzati di Trieste e Ferruccio Cavanaugh, responsabile dell'ambulatorio di benessere intestinale del Cam. "La bilancia alimentare nel nostro cervello - spiega Sironi - può perdere la taratura. E' per questo che a volte ricerchiamo cibi

grassi o cibi molto dolci. E' risaputo che i grassi e gli zuccheri stimolano le endorfine che producono una sensazione di piacere per cui si può diventare dipendenti da certi tipi di cibi, come si è dipendenti da alcune sostanze".

La ricerca compulsiva di cibo può essere arginata con alcune farmaci, ma conta moltissimo anche l'ambiente e i cambiamenti socio alimentari.

"Dobbiamo tenere sempre a monte - prosegue Sironi - che il cibo nutre il corpo, la cultura la mente, la spiritualità l'anima e mangiare bene vuol dire mangiare sano".

In Brianza i problemi di obesità e sovrappeso sono legati alla società dell'opulenza. "Nell'Ottocento nei nostri comuni - ricorda Sironi - il problema era semmai la carenza alimentare: si soffriva di pellagra, rachitismo, disturbi tiroidei. Oggi siamo una società ricca e l'obesità è una delle patologie più diffuse che colpiscono l'8% della popola-

zione e cresce con l'aumentare dell'età".

Cosafare? "Bisognerebbe tornare all'alimentazione dei nostri nonni, all'inizio del Novecento quando si consumavano grandi quantità di frutta e verdura e il piatto della "cuccagna" era un'eccezione solo per alcune occasioni". Occorre poi lavorare nelle

scuole: uno studio osservazionale condotto nel 2005 dell'Università degli studi di Milano Bicocca e dalla Federazione italiana medici pediatri della Lombardia ha preso in considerazione tutte le scuole elementari di alcuni centri della Brianza (Vimercate, Agrate, Ornago, Mezzago, Bel-

lusco) e circa la metà di quelle di Monza. E' emerso che circa il 30% dei bambini di età compresa tra sei e 11 anni era al di sopra dei limiti di peso per l'età: il 20% era in netto sovrappeso (19% i maschi e 21% le femmine) e il 6% era obeso (più le femmine che i maschi). E la situazione è peggiorata. ■

**Vittorio Sironi**