



Un matrimonio felice può proteggere dall'obesità, la scoperta in uno studio

## Descrizione

(Adnkronos) — Sposi felici, sposi magri. Scienziati di Ucla Health — università della California di Los Angeles hanno scoperto che relazioni sociali solide e matrimoni di alta qualità possono contribuire a proteggere dall'obesità influenzando un complesso sistema di comunicazione tra cervello e intestino. Lo studio Usa, pubblicato sulla rivista Gut Microbes, è il primo a dimostrare come i legami sociali influenzino il peso e i comportamenti alimentari attraverso un percorso integrato che coinvolge le funzioni cerebrali, il metabolismo e l'ossitocina, il cosiddetto «ormone dell'amore». I risultati della ricerca suggeriscono che la qualità delle relazioni potrebbe essere importante per la salute tanto quanto fattori noti come l'esercizio fisico e la dieta.

—Sappiamo da anni che le relazioni sociali hanno un impatto sulla salute e i legami di supporto aumentano i tassi di sopravvivenza anche del 50%, spiega l'autrice principale del lavoro, Arpana Church, neuroscienziata di Ucla Health. Se finora i meccanismi biologici che spiegano questa connessione sono rimasti sfuggenti, il nostro studio individua un nuovo meccanismo per cui il matrimonio e il sostegno emotivo letteralmente entrano sottopelle e influenzano il rischio di obesità.

La ricerca ha coinvolto quasi 100 persone nell'area di Los Angeles. I partecipanti hanno fornito dati fra cui stato civile, indice di massa corporea (Bmi), etnia, età, sesso, stile-qualità della dieta e stato socioeconomico, e sono stati sottoposti a vari test: imaging cerebrale durante la visualizzazione di immagini alimentari, analisi di campioni fecali per valutare i metaboliti, esami per misurare i livelli di ossitocina nel sangue, valutazioni cliniche e comportamentali compresa un'indagine sulla percezione del sostegno emotivo ricevuto dalla rete sociale. Church e colleghi hanno osservato che le persone sposate con un maggiore supporto emotivo percepito avevano un Bmi inferiore e mostravano meno comportamenti di dipendenza dal cibo rispetto ai partecipanti sposati con un basso supporto emotivo.

L'imaging cerebrale — dettaglia il lavoro — ha mostrato che gli sposi felici, durante la visualizzazione di immagini relative al cibo, presentavano una maggiore attività nella corteccia prefrontale dorsolaterale, area che gestisce il desiderio e l'appetito. Al contrario, le persone non sposate con e senza un forte supporto emotivo non hanno mostrato gli stessi schemi cerebrali,

potenzialmente a causa di reti di supporto sociale più diversificate e meno coerenti•. Non solo. Il supporto sociale può riportare gli autori a mostrato cambiamenti significativi nel metabolismo intestinale. Le persone con un maggiore sostegno hanno presentato cambiamenti positivi nei metaboliti del triptofano, composti prodotti dai batteri intestinali, che regolano l'inflammazione, la funzione immunitaria, l'equilibrio energetico e la salute del cervello. Questi metaboliti sono anche coinvolti nella produzione di serotonina e di altri composti che possono influenzare l'umore, il comportamento sociale e il metabolismo•.

La registrazione dei risultati registrati dagli scienziati sembra essere l'ossitocina, considerando che i partecipanti sposati con un forte supporto emotivo hanno mostrato livelli di questo ormone più elevati rispetto alle persone non sposate•. L'ipotesi degli esperti è che l'ossitocina può agire come un messaggero biologico che potenzia simultaneamente le regioni cerebrali coinvolte nell'autocontrollo, promuovendo al contempo profili metabolici intestinali più sani•. Church ricorre a una metafora: Pensate all'ossitocina come a un direttore d'orchestra che guida una sinfonia tra cervello e intestino•. L'ormone dell'amore può rafforzare la capacità del cervello di resistere alle voglie alimentari, promuovendo al contempo processi metabolici benefici nell'intestino. Fattori che contribuiscono entrambi a mantenere un peso sano•.

Il matrimonio può commenta Church può fungere da palestra per l'autocontrollo•. Mantenere una relazione a lungo termine richiede di superare costantemente gli impulsi distruttivi e di allinearsi con obiettivi a lungo termine, il che può rafforzare gli stessi circuiti cerebrali coinvolti nella gestione del comportamento alimentare•. Secondo la neuroscienziata, la ricerca apre potenziali strade per la prevenzione e il trattamento dell'obesità, integrando la necessità di costruire solide relazioni sociali insieme a una dieta sana e all'esercizio fisico. Questi risultati rimarca autrice a sottolineato l'importanza fondamentale di costruire relazioni durature, positive e stabili per promuovere la salute generale. Le relazioni sociali non sono solo emotivamente appaganti: sono biologicamente radicate nella nostra salute•.

Gli autori evidenziano diverse limitazioni dello studio. La ricerca preciso ha raccolto dati in un unico momento e non può stabilire con certezza rapporti di causa-effetto. Inoltre, la maggior parte dei partecipanti era sovrappeso o obesa e i partecipanti sposati tendevano a essere più anziani. Sono necessarie ricerche future con campioni più ampi e diversificati, e con disegni longitudinali che suggeriscono gli scienziati per confermare questi risultati e comprendere meglio i meccanismi coinvolti•.

salute

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

---

**Tag**

1. Ultimora

**Data di creazione**

Dicembre 5, 2025

**Autore**

redazione

*default watermark*