



Anche sazi non resistiamo agli spuntini, la scienza svela il perché

Descrizione

(Adnkronos) Il pranzo è finito da poco. Ma la scatola dei biscotti è a portata di mano, e una voglia irresistibile spinge ad aprirla, anche quando si è sazi. La scienza però assolve i golosi. Secondo un nuovo studio, infatti, è tutta colpa del cervello umano che continua a rispondere a stimoli alimentari allettanti anche dopo aver mangiato a sufficienza. La ricerca è firmata da un team dell'University of East Anglia (Uk) e potrebbe finalmente le ragioni di tutto questo. In un mondo di pubblicità infinite e spuntini a ogni angolo, gli esperti affermano che le scoperte messe a segno fanno luce sul motivo per cui così tanti fanno fatica a mantenere un peso sano.

L'obesità osserva il ricercatore principale dello studio, Thomas Sambrook della Facoltà di Psicologia dell'ateneo, è diventata una grave crisi sanitaria mondiale. Ma l'aumento dei casi non è semplicemente una questione di forza di volontà: è un segno che i nostri ambienti ricchi di cibo e le risposte apprese a stimoli appetitosi stanno sopraffacendo i naturali controlli dell'appetito del corpo.

Volevamo capire meglio come il nostro cervello reagisce agli stimoli alimentari quando ci sentiamo già sazi, prosegue. Abbiamo studiato le onde cerebrali delle persone dopo aver mangiato e abbiamo scoperto che, anche se i loro stomaci potevano essere pieni, il loro cervello non sembrava curarsene. In effetti, nessuna quantità di sazietà era in grado di inibire la risposta del cervello a cibo dall'aspetto delizioso. Questo suggerisce che gli stimoli alimentari possono innescare un'alimentazione eccessiva in assenza di fame.

Nello studio, condotto in collaborazione con l'University of Plymouth e pubblicato sulla rivista Appetite, 76 volontari sono stati monitorati tramite elettroencefalogramma mentre giocavano a un gioco di apprendimento basato sulla ricompensa con cibi come dolci, cioccolato, patatine e popcorn. A metà del compito, ai partecipanti è stato offerto un pasto di uno degli alimenti finché non ne hanno voluto un altro boccone. Secondo i ricercatori, a quel punto i partecipanti erano davvero sazi: hanno riferito un desiderio drasticamente ridotto per il cibo e il loro comportamento mostrava che non gli davano più valore. Ma il loro cervello raccontava una storia diversa. L'attività elettrica nelle aree

associate alla ricompensa ha continuato a rispondere con la stessa intensità alle immagini del cibo, ora indesiderato, anche dopo che i partecipanti erano completamente sazi. «Quello che abbiamo visto» dice Sambrook «che il cervello si rifiuta semplicemente di sminuire l'aspetto gratificante di un cibo, indipendentemente da quanto si sia sazi».

Anche quando le persone sanno di non volere il cibo, anche quando il loro comportamento mostra che hanno smesso di dargli valore, il loro cervello continua a inviare segnali di «ricompensa» nel momento in cui il cibo appare «continua l'esperto» la ricetta per mangiare troppo». I risultati suggeriscono che le risposte agli stimoli alimentari «potrebbero funzionare come abitudini: reazioni automatiche e apprese, forgiate nel corso di anni di associazione di determinati alimenti al piacere» analizza Sambrook. «Queste risposte cerebrali abituali potrebbero operare indipendentemente dalle nostre decisioni consapevoli. Quindi, mentre potresti pensare di mangiare perché hai fame, il tuo cervello potrebbe semplicemente seguire un copione ben consolidata».

Lo studio non ha trovato alcun collegamento tra la capacità delle persone di prendere decisioni orientate a un obiettivo e la resistenza del loro cervello alla svalutazione del cibo. Ciò significa che anche le persone con un eccellente autocontrollo possono essere indebolite dalle risposte neurali automatiche. «Se hai difficoltà con gli spuntini di mezzanotte o non riesci a dire di no anche quando sei sazio, il problema potrebbe non essere la tua disciplina, ma il cablaggio innato del tuo cervello», conclude Sambrook. «Non c'è da stupirsi che resistere a una ciambella possa sembrare impossibile».

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 1, 2026

Autore

redazione