Mangio troppo e sono sovrappeso, ma non e' colpa mia!!!

Data 10 aprile 2026
Categoria professione

Uno studio rivela che le aree cerebrali della ricompensa restano attive anche dopo la sazieta'. Il desiderio di mangiare ancora puo' nascere da automatismi neurali, non dalla fame reale.

Una ricerca della University of East Anglia condotta in collaborazione con la University of Plymouth, pubblicata sulla rivista Appetite ci informa (qualora fosse necessario) che il cervello continua a reagire agli stimoli alimentari appetitosi anche quando lo stomaco è pieno, e che la sazietà fisiologica non basta a disattivare i circuiti cerebrali della ricompensa.

La cosa e' stata studiata mediante EEG: ai soliti (fortunati…) volontari sani venivano offerti alimenti altamente appetibili (dolci, cioccolato, patatine, popcorn) fino alla completa sazieta' e al non volerne piu', pero' le aree cerebrali legate alla ricompensa continuavano ad attivarsi con la stessa intensità di prima quando comparivano immagini del cibo ormai "indesiderato", con un netto scollamento tra la sazieta' fisica e il desiderio cerebrale di gratificazione, indipendentemente dalla volonta' cosciente del soggetto.

Considerazionipersonali:
A dire la verita' il fenomeno della "fame nervosa" ci sembra gia' arcinoto, pero' lo studio in esame aggiunge la conferma strumentale a cio' che i pubblicitari conoscono benissimo.

Andrebbe infatti sottolineato come, in un'epoca di costante e invasiva pubblicita' tendente alla stimolazione continua dei sistemi di gratificazione, meccanismi del genere possano contribuire a spiegare la fame smodata o inopportuna di innumerevoli soggetti e la generale crescente tendenza all' obesita', soprattutto nei soggetti piu' deboli o immaturi.
Forse a volte dovremmo essere meno scettici quanto il paziente ci dice "non riesco a resistere" ma non bisogna neanche esagerare nel deresponsabilizzarlo, sarebbe contrario al suo benessere. L'unica via percorribile nei tempi attuali e' quella basata sulla forza di volonta' individuale o su qualche anoressizzante non sempre innocuo o efficace.

Pero' ora, sapendo dove nasce il problema, bisogna aspettare con fede che queste ricerche ci indirizzino con una certa urgenza verso qualche rimedio davvero mirato…

DanieleZamperini

https://www.sanitainformazione.it/perche-non-resistiamo-agli-snack-la-risposta-e-nel-cervello/