



La “fame nervosa” ora trova una spiegazione scientifica

Data 19 settembre 2026
Categoria professione

Forse bisognerà rendere l'onore a qualcuno di quei pazienti sovrappeso che non riescono a rispettare la dieta. “E’ più forte di me!” dicono... E magari qualche volta e’ davvero così perché sono coinvolti circuiti cerebrali profondi. Lo dice una ricerca su Obesity...

Uno studio pubblicato sulla rivista Obesity (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37605635/>) e ripreso da altre riviste del settore ha evidenziato infatti come il cervello possa modificare potentemente il desiderio di mangiare. Gli studiosi hanno messo a confronto persone in condizioni di obesità e soggetti normopeso sottoponendoli a una risonanza magnetica funzionale (fMRI) a riposo e a una serie di test comportamentali per misurare fame, desiderio di cibo, impulsività e attenzione verso gli stimoli alimentari.

E’ stato così analizzato il sistema mesocorticolimbico della ricompensa, che comprende aree fondamentali nella motivazione e nell’apprendimento legato alle esperienze piacevoli. I ricercatori hanno osservato che nelle persone con obesità e’ particolarmente interessata l’area tegmentale ventrale (VTA), coinvolta nei meccanismi della dopamina e della ricompensa, che mostrava un collegamento più forte con regioni specializzate nell’elaborazione delle immagini del cibo.

In sostanza, sorvolando sugli aspetti più tecnici, e’ risultato che la sola vista di un alimento diventava uno stimolo particolarmente potente, capace di attirare l’attenzione e aumentare il desiderio di mangiare.

Nei partecipanti con obesità, lo studio ha rilevato una maggiore comunicazione tra i circuiti della ricompensa e le aree che elaborano gli stimoli visivi legati al cibo: questa maggiore sensibilità era associata a più intenso craving alimentare, cioè al desiderio urgente e persistente di consumare determinati alimenti; risultava invece ridotto il collegamento con alcune aree frontali coinvolte nel controllo cognitivo e nella capacità di inibire la risposta automatica.

Da tutto ciò consegue che il problema del sovrappeso non e’ risolvibile con una semplice prescrizione dietetica in quanto sono interessati, oltre i noti fattori genetici e ormonali, anche fattori ambientali e **comportamentali non volontari e non facilmente controllabili**.

Sono evidenti le ricadute sulla gestione dell’obesità: comprendere perché alcune persone sperimentano un desiderio alimentare più intenso può aiutare a sviluppare percorsi terapeutici più mirati, combinando interventi a vari livelli finalizzati alla regolazione dell’appetito: agire anche a monte (sul desiderio di cibo) piuttosto che unicamente a valle (sulla quantificazione della dieta).

D’altra parte, a nostro modestissimo parere, non e’ corretto ne’ opportuno deresponsabilizzare completamente i soggetti obesi: attribuire le colpe dell’obesità unicamente alla disregolazione dei meccanismi dell’appetito non può costituire un comodo alibi per indulgere ad improprie abitudini non salutari.

L’obesità non e’ determinata esclusivamente da questi meccanismi, però la loro conoscenza permette di considerare come l’obesità sia una patologia complessa e multifattoriale, da affrontare a diversi livelli.

Come spesso accade, si apre una porta ma occorreranno ulteriori studi per strutturare un intervento realmente utile ed efficace.

Daniele Zamperini – Guido Zamperini

Fonte:
<https://www.sanitainformazione.it/perch-alcune-persone-hanno-sempre-fame-cos-il-cervello-rende-il-cibo-irresistibile/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37605635/> - DOI: 10.1002/oby.23834