Delusioni sentimentali e voglia di cibi dolci: quali correlazioni?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Quando siamo tristi e delusi, spesso ci rifugiamo nei cibi dolci: un atteggiamento che nasce non solo dalla ricerca "psicologica" di una gratificazione gustativa, ma da solide basi biologiche che affondano le radici nella chimica dei neurotrasmettitori.

Quali meccanismi mediano i nostri impulsi alimentari nei periodi difficili della vita? La gratificazione che ne deriva è davvero salutare e duratura?

In questo video la professoressa Graziottin illustra:

- come la sofferenza e la depressione siano correlate a un aumento degli ormoni dello stress e a una riduzione della serotonina, della dopamina e delle endorfine:
- le importanti funzioni fisiche e psichiche svolte da questi neurotrasmettitori;
- quali vantaggi immediati danno i cibi dolci e, in particolare, il cioccolato;
- perché si tratta di benefici passeggeri, e quali conti presentano – nel lungo termine – sul piano della salute;
- il ruolo del movimento fisico nel riequilibrio naturale del rapporto fra entrate e uscite caloriche, e perché nelle persone depresse esso viene trascurato.

Â© 2011 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org