Mente e alimentazione, le più recenti "scoperte" della ricerca

Data: Invalid Date | Autore: Raffaele Basile



Firenze, 15 agosto 2012 -Cibo e mente, cibo e comportamenti, cibo e umore. Il collegamento tra alimentazione e sviluppo della personalità umana è da sempre stato oggetto di considerazioni filosofiche e letteraria che hanno sviluppato il concetto diffuso che l'uomo alla fine sia in parte considerevole ciò che mangia. Ora, anche la scienza sta dedicando spazi notevoli a ricerche sul rapporto mente-cibo.

Tali studi sono divenuti oggetto dell'interesse dei media soprattutto dopo il lancio del documentario Super Size Me del regista americano Spurlock, che si è nutrito per un mese intero con dosi massicce di fast food proprio per realizzare la sua opera. Gli effetti sono stati disastrosi per corpo e psiche del singolare regista, ma si tratta pur sempre di un caso singolo, che non può fare "scienza".

The British Journal of nutrition , rivista di punta del settore, ha riportato invece di recente alcune delle "risposte" certe cui è giunta la scienza ufficiale in materia di alimentazione. Sperimentazioni sono state fatte anche nelle carceri, rilevando una maggiore aggressività nei detenuti cui erano stati somministrati alcuni alimenti invece di altri. In Italia, la rivista "Mente" ha pubblicato proprio in questi giorni un ampio dossier su cibo e benessere.[MORE]

Alcuni grassi saturi sarebbero all'origine di comportamenti depressivi o aggressivi. I microbi della flora intestinale influenzerebbero buonumore e socievolezza, così come nervosismo e refrattarietà ai rapporti sociali. Grassi e proteine dei prodotti del mare sarebbero decisivi per una forma psico-fisica

smagliante. Il cacao compenserebbe i deficit di sprint cerebrale e la malinconia. Insomma, pare proprio che in molti casi avremmo bisogno più del dietologo che dello psicologo, in presenza di sbalzi di umore, scatti di aggressività, impulsi autodistruttivi e altre alterazioni dei comportamenti. Questo forse già lo si intuiva, ora anche la scienza ufficiale ce ne ha dato la conferma.

Raffaele Basile

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/mente-e-alimentazione-le-piu-recenti-scoperte-della-ricerca/30385