

Ricerca: aggressivi per colpa del menu', a digiuno si perdono le staffe

di **Redazione**

17 Settembre 2011 - 10:19



Più aggressivi per colpa del menù, ma anche a digiuno. Secondo una ricerca dell'Università di Cambridge, che vede fra i co-autori anche l'italiano Luca Passamonti del Cnr di Catanzaro (all'epoca dello studio visiting scientist a Cambridge), a rendere alcune persone più vulnerabili a scatti d'ira sarebbe la fluttuazione di una sostanza nel cervello, legata all'assunzione di un particolare nutriente, il triptofano. Un aminoacido presente, fra l'altro, nel cioccolato, ma anche in latte, parmigiano, avena e banane.

Ebbene, sarebbero proprio le fluttuazioni dei livelli di serotonina nel cervello, che si verificano quando non abbiamo mangiato o siamo particolarmente stressati, a colpire le regioni cerebrali che consentono di regolare la rabbia. E un ruolo chiave nell'alterare i livelli di serotonina spetta proprio al triptofano. I risultati della ricerca sono pubblicati su 'Biological Psychiatry'. Per 'fotografare' l'effetto delle fluttuazioni di serotonina, un gruppo di volontari sani è stato sottoposto a diete ad hoc.

In particolare, un giorno è stata data loro una miscela di aminoacidi priva di triptofano, aminoacido chiave per formare la serotonina. Un altro giorno, invece, le cavie umane hanno mandato giù un mix in cui era presente anche il triptofano. Esaminando il cervello dei partecipanti, grazie alla risonanza magnetica funzionale, gli scienziati hanno poi fotografato le reazioni di ognuno alla vista di una serie di volti tristi, arrabbiati o neutri. Scoprendo così che bassi livelli di serotonina influiscono su specifiche aree cerebrali (l'amigdala e i lobi frontali), rendendo più difficile controllare la risposta alla rabbia.

Secondo Passamonti, “anche se questi risultati arrivano da volontari sani, sono importanti per una vasta gamma di disturbi psichiatrici in cui la violenza è un problema comune. Per esempio, possono aiutare a spiegare i meccanismi cerebrali di un disturbo che espone a incontrollabili esplosioni di violenza”.