

LE ALTERAZIONI DELL'UMORE E L'ALIMENTAZIONE

((Dr. Roberto Maugeri)

Quante volte ci capita di provare quella strana sensazione di stanchezza al mattino, oppure di non trovare più piacere a fare le cose, di tristezza, d'irritabilità..... sentiamo la necessità compulsiva di sgranocchiare dei dolci oppure ci risvegliamo frequentemente la notte.....

Grazie agli studi scientifici condotti in Francia dal dr. Michel Baloup nell'ambito della Cronobiologia Nutrizionale si è potuto osservare come buona parte di questi disturbi funzionali dell'umore siano legati ad una ridotta sintesi di tre importanti neuromediatori cerebrali: la dopamina, la noradrenalina e la serotonina, e che tale deficit può dipendere a sua volta da un carente apporto con l'alimentazione di due amminoacidi essenziali: la tirosina ed il triptofano, dai quali ha origine la sintesi di questi neuromediatori.

Dalla tirosina vengono sintetizzati nel cervello la dopamina e la noradrenalina, le quali soprattutto nella prima metà della giornata ci consentono di far fronte ai nostri impegni quotidiani. Una carente assunzione di tirosina con l'alimentazione si può riflettere nella comparsa di disturbi quali:

- stanchezza al mattino
- assenza di motivazioni nel corso della giornata
- sensazione d'angoscia
- il non trovare più piacere a fare le cose
- sensazione di mancanza d'amore ed un bisogno di ricompensa,
- sensazione d'indifferenza a tutto
- tristezza

A partire invece dal triptofano hanno invece origine altri due importanti neuromediatori cerebrali: la serotonina e la melatonina, che svolgono la loro attività principalmente nella seconda metà della giornata e nel corso della notte. Un carente apporto di triptofano con la dieta, soprattutto nelle ore pomeridiane, è in grado di provocare disturbi funzionali dell'umore quali:

- stati d'irritabilità ed aggressività
- tendenza a sgranocchiare dolci
- risveglio notturno
- umore mutevole

Sempre nell'ottica che il benessere psicofisico è fondamentale nel mantenimento dello stato di salute, attraverso l'analisi di un semplice questionario, che il paziente avrà cura di compilare, la nostra equipe medico/psicologica consente d'individuare le cause di tali disturbi e di aiutare a trovare la soluzione, in modo del tutto fisiologico, con un'opportuna integrazione alimentare in tirosina o in triptofano. Migliorando quindi il rapporto con sé stessi e con gli altri, riuscendo ad affrontare in maniera più positiva i nostri impegni quotidiani è possibile dare inizio a quel "circolo virtuoso" alla base del nostro benessere.