

# Se sei goloso, fai sport

## Ricerca Usa: l'esercizio può limitare la voglia di abbuffate

### ALIMENTAZIONE

STEFANO MASSARELLI

**B**uona parte di ciò che mangiamo è dettato dal senso di gola. Risponde cioè a una voglia non equilibrata di cibo che va oltre il naturale bisogno di nutrimento.

Questo meccanismo perverso è regolato da una serie di circuiti cerebrali che compongono il cosiddetto «sistema della ricompensa»: più alta è l'attività dei neuroni in questo sistema e maggiore è l'attrazione che si prova davanti a un certo piatto. Ma, secondo una ricerca statunitense apparsa sulla rivista «The Journal of Applied Physiology», tenere sotto controllo l'attività di queste aree del cervello, abbattendo così

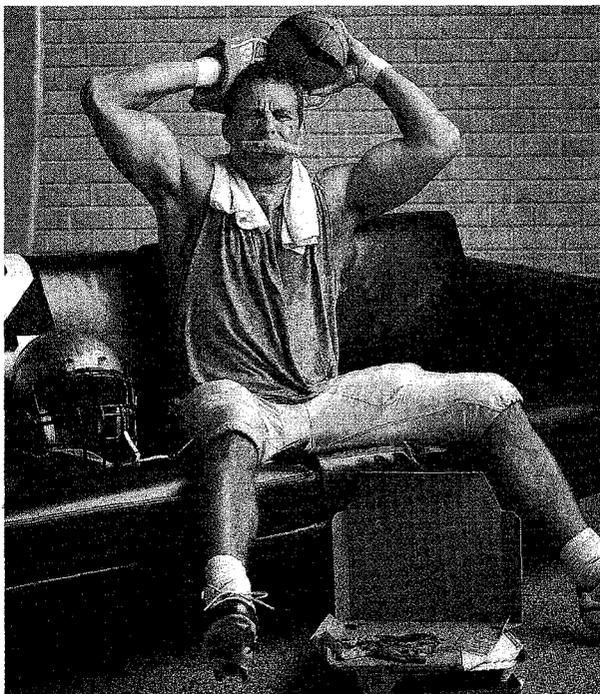
il desiderio irrefrenabile di mangiare, non è impossibile: è sufficiente un po' di sport. L'esercizio fisico, infatti, avrebbe l'effetto di alterare la visione degli alimenti a livello cerebrale, riequilibrando l'appetito e mettendo un freno alle voglie «sbagliate».

Per giungere a queste conclusioni l'autore della ricerca, Todd Hagobian della California Polytechnic State University, ha condotto una serie di test su 30 giovani ragazzi e ragazze in buona forma fisica. Nel corso dello studio ai giovani è stato chiesto di pedalare vigorosamente su una cyclette per un'ora oppure di starsene tranquillamente seduti per lo stesso tempo, dopodiché venivano mostrate loro una serie di fotografie raffiguranti diverse tipologie di alimenti, più o meno ricchi di grassi, come frutta fresca, verdura, biscotti, cheesburger e coppe di gelato. Nel frattempo l'attività ce-

rebrale dei giovani era analizzata in dettaglio attraverso una risonanza magnetica. Come atteso dai ricercatori, i neuroni della ricompensa nei due gruppi di giovani si attivavano maggiormente quando scorrevano sullo schermo le foto delle coppe di gelato e dei cheesburger - alimenti notoriamente più golosi -, ma l'attività delle cellule cerebrali appariva ridotta quando i ragazzi praticavano sport sulla cyclette prima di osservare le foto.

«La risposta al cibo appariva significativamente ridotta dopo l'esercizio - ha commentato Hagobian -. Questa riduzione era distribuita attraverso differenti regioni del cervello, incluse quelle che influenzano le preferenze e il desiderio di cibo, nonché la motivazione che ci spinge a cercarlo». Un risultato curioso, ma non perfettamente in linea con quanto dimostrato da altre ricerche.

Uno studio da poco pubblicato sulla rivista «The Journal of Obesity», ad esempio, ha fatto vedere come l'attività fisica di media intensità ha effetti diametralmente opposti sull'appetito: alcuni soggetti hanno meno voglia di mangiare dopo lo sport, altri di più. Secondo Hagobian, ciò è dovuto a una certa variabilità individuale: «Alcuni tipi di esercizio potrebbero essere più efficaci per alcuni rispetto ad altri», spiega il ricercatore. E anche l'intensità dell'allenamento potrebbe avere un suo ruolo nel regolare i meccanismi della fame: dai diversi risultati, ad esempio, appare chiaro che per restituire una certo equilibrio all'alimentazione e abbattere il senso di gola è necessario praticare almeno un'ora di attività fisica di buona intensità. In questo modo, oltre a bruciare una quantità maggiore di calorie, si riesce a tenere a bada anche le voglie di cibo più sfrenate.



Cibo ed esercizio fisico: un rapporto non sempre armonioso

### Todd Hagobian Chinesiologo

**RUOLO:** È PROFESSORE DI CHINESIOLOGIA ALLA POLYTECHNIC STATE UNIVERSITY DELLA CALIFORNIA (USA)  
**IL SITO:** [HTTP://WORKS.BEPRESS.COM/THAGOBIAI](http://works.bepress.com/thagobian/)

