

IL CIBO CHE RILASSA LA MENTE

Alessandro Del Vecchio | 14/01/2025 | Orizzonte salute

Il termine "*comfort food*" evoca immediatamente immagini di piatti caldi e avvolgenti, che ci fanno sentire a casa, coccolati e protetti. Che sia una cioccolata calda, una porzione di pasta al forno o una zuppa della nonna, questi cibi hanno la capacità di migliorare il nostro umore e di alleviare lo stress. Ma cosa succede a livello biologico quando mangiamo questi alimenti? Perché alcuni cibi ci fanno sentire meglio mentre altri sembrano non avere lo stesso effetto? La scienza dietro il *comfort food* è un campo affascinante che coinvolge la psicologia, la neurobiologia e la chimica del nostro corpo. In questo articolo, esploreremo come i *comfort food* influenzano il nostro cervello e come possiamo bilanciare il piacere del cibo con le necessità di una [dieta sana](#).

Cosa sono i *comfort food*?

I *comfort food* sono alimenti che, al di là del loro valore nutrizionale, evocano sensazioni di benessere e nostalgia. Spesso legati a ricordi d'infanzia o momenti familiari, questi piatti hanno un potente impatto emotivo. Ma il *comfort* che deriviamo dal cibo non è solo una questione psicologica: la nostra biologia gioca un ruolo fondamentale nel farci sentire bene quando mangiamo determinati alimenti.

La chimica del piacere: perché alcuni cibi ci fanno sentire meglio

Quando mangiamo cibi che consideriamo "*comfort food*", il nostro corpo reagisce in vari modi che sono direttamente legati alla chimica cerebrale e al sistema nervoso.

1. Il rilascio di dopamina

La dopamina è un neurotrasmettitore che svolge un ruolo chiave nei meccanismi di ricompensa e piacere del cervello. Gli alimenti ricchi di zuccheri e grassi, come quelli tipici dei *comfort food*, stimolano la produzione di dopamina, generando una sensazione di euforia o soddisfazione immediata. In effetti, il cibo "ricompensa" il nostro cervello in modo simile a come lo fanno altre attività piacevoli, come il sesso o l'ascolto di musica. Secondo uno studio pubblicato sulla rivista [Cell Metabolism](#), l'alto contenuto di grassi e zuccheri nei *comfort food* può attivare i circuiti cerebrali del piacere e abbassare temporaneamente i livelli di stress.

2. L'effetto della serotonina

La serotonina, spesso chiamata "l'ormone della felicità", è un altro neurotrasmettitore coinvolto nel nostro stato d'animo. Alimenti come il cioccolato, per esempio, sono noti per stimolare la produzione di serotonina, il che spiega in parte perché molte persone cercano il cioccolato come *comfort food*. La serotonina ha un effetto calmante, e in alcuni casi, la sua produzione può migliorare l'umore e ridurre l'ansia. Gli alimenti ricchi di carboidrati, come pasta o riso, sono in grado di aumentare il livello di serotonina, il che contribuisce alla sensazione di appagamento e rilassamento.

3. Il ruolo del cortisolo

Il cortisolo è l'ormone dello stress, e i livelli elevati di questo ormone sono spesso associati a situazioni di ansia o tensione. Quando siamo stressati, possiamo essere più inclini a cercare alimenti ad alto contenuto di zuccheri o grassi, poiché questi alimenti contribuiscono a ridurre i livelli di cortisolo nel corpo. In effetti, uno studio pubblicato sulla rivista

Psychoneuroendocrinology ha trovato che il consumo di cibi ad alto indice glicemico può contribuire a ridurre i livelli di cortisolo e ad alleviare lo stress, almeno temporaneamente.

Comfort food e memoria emotiva

Un altro aspetto affascinante dei comfort food è la loro connessione con la memoria emotiva. I cibi che mangiamo non sono solo una fonte di nutrimento, ma anche una parte importante della nostra esperienza emotiva e culturale. Alcuni alimenti ci riportano a momenti felici della nostra vita, come le cene in famiglia o le tradizioni culinarie della nostra infanzia. Questa memoria emotiva influisce sulla nostra percezione di un cibo come "comfort".

Studi neuroscientifici suggeriscono che le emozioni legate al cibo possono innescare una risposta nel nostro cervello, facendo sì che determinati alimenti siano associati a un senso di sicurezza e benessere. La **National Institutes of Health (NIH)** ha condotto ricerche che dimostrano come le esperienze legate al cibo vengano immagazzinate nella memoria a lungo termine e possano influenzare le scelte alimentari in futuro.

Come bilanciare gusto e salute

Anche se i comfort food sono ottimi per sollevare il morale, è importante bilanciarli con un'alimentazione sana e bilanciata. Un consumo eccessivo di cibi ricchi di zuccheri e grassi può portare a un aumento di peso, disturbi metabolici e a problemi cardiovascolari. La chiave sta nell'equilibrio: non dobbiamo rinunciare completamente ai nostri comfort food preferiti, ma possiamo adattarli in modo da renderli più salutari.

1. Optare per ingredienti più sani

Ad esempio, possiamo sostituire gli zuccheri raffinati con dolcificanti naturali come il miele o lo sciroppo d'acero, oppure utilizzare farine integrali al posto di quelle raffinate. Gli zuccheri complessi, presenti in alimenti come avena, legumi e verdure, rilasciano energia più lentamente e sono più salutari per il nostro corpo.

2. Moderazione

Anche se il nostro corpo potrebbe desiderare una porzione abbondante di un piatto di comfort food, la moderazione è fondamentale. Mangiare porzioni più piccole, ma di cibi ad alto valore nutritivo, può consentirci di godere della stessa esperienza senza esagerare.

3. Integrare con cibi che stimolano l'umore

Alcuni cibi non solo sono buoni per il corpo, ma possono anche influenzare positivamente il nostro umore. Cibi ricchi di omega-3, come il salmone, e alimenti ricchi di vitamine del gruppo B, come le verdure a foglia verde, sono noti per migliorare la salute mentale.

Un'alimentazione equilibrata che include questi nutrienti aiuterà a mantenere stabili i livelli di serotonina e dopamina, riducendo il bisogno di comfort food troppo ricchi di zuccheri e grassi.

Il piacere del cibo come parte del benessere psicofisico

Il comfort food, pur essendo un rifugio temporaneo per le nostre emozioni, può avere effetti positivi sul nostro stato mentale, grazie alla sua capacità di stimolare il rilascio di neurotrasmettitori come dopamina e serotonina. Tuttavia, è fondamentale bilanciare il piacere che ricaviamo da questi cibi con le necessità di una dieta sana e nutriente. Attraverso scelte alimentari più consapevoli e una corretta moderazione, possiamo continuare a godere dei benefici psicologici del comfort food senza compromettere la nostra salute fisica.

In fin dei conti, il cibo ha il potere di nutrire il corpo e l'anima. Sfruttando le potenzialità dei comfort food in modo equilibrato, possiamo creare un'armonia che soddisfi non solo il nostro palato, ma anche il nostro benessere complessivo.