

**NOTIZIE DAL CENTRO****DISTURBI ALIMENTARI E ALTERAZIONE DEI PROCESSI COGNITIVI E DEL CIRCUITO CEREBRALE**

Recenti ricerche nel campo delle neuroscienze hanno mostrato che il cibo attiva i circuiti cerebrali associati alla ricompensa e al desiderio, ponendo in evidenza le similitudini esistenti tra disturbi alimentari e dipendenza da sostanze. In entrambi i casi si possono osservare deficit a livello di auto-controllo, che si manifestano in alterazioni dei circuiti e dei processi cerebrali della ricompensa e dell'inibizione. Tuttavia, se per diversi aspetti è quindi così possibile interpretare i disturbi alimentari come un caso specifico all'interno delle dipendenze, il cibo presenta la peculiarità, fra le altre, di essere un elemento necessario -a differenza delle sostanze- per la stessa sopravvivenza. E' noto che nella società odierna le scelte e le abitudini alimentari sono sottoposte a molte tensioni e pressioni: un'adeguata nutrizione, in grado di bilanciare la gradevolezza del gusto dei cibi e il loro valore nutritivo, appare contrastata dall'impulso ad assumere più nutrienti di quelli necessari per il buon funzionamento. In questo complesso quadro, le ricerche delle neuroscienze hanno dimostrato che il cibo ha un forte valore di ricompensa, con precisi correlati neurali, che può determinare fenomeni di dipendenza e d'abuso simili a quelli osservati nelle dipendenze da sostanze.

Mengotti e Foroni riepilogano, nella seconda parte dell'articolo, le ricerche e gli studi sperimentali sulle aree cerebrali più coinvolte nella precezione dei cibi. E' interessante notare, ad esempio, come i cibi ad alto contenuto calorico e i cibi più desiderati attivano maggiormente la corteccia orbito-frontale, area cerebrale determinante sul piano del riconoscimento degli stimoli olfattivi, gustativi e sensoriali. In conclusione, "Dai risultati delle ricerche riportati si deduce che il cibo è uno stimolo molto potente, capace di attivare estesi circuiti cerebrali, in equilibrio tra desiderio e inibizione (...) Abbiamo visto precedentemente come, in caso di sovrappeso o di disturbi alimentari conclamati, questi circuiti cerebrali possano essere alterati e malfunzionanti. Il cibo può quindi divenire vero e proprio oggetto di dipendenza, assumendo il controllo dei processi cerebrali legati alla ricompensa e all'inibizione. Il cibo, da alimento necessario alla sopravvivenza, può divenire una vera e propria sostanza d'abuso".

DIAGNOSI E TRATTAMENTO DEL BINGE EATING DISORDER: UN AGGIORNAMENTO

I pazienti affetti da *binge eating disorder (BED)*, o disturbo dal *binge eating*, mostrano significative compromissioni della qualità della vita e dei livelli di salute percepita, correlate non solo al peso corporeo e ai sintomi fisici ma influenzate anche dai livelli di malessere psicologico. Questa patologia è caratterizzata da elevata impulsività alimentare, espressa attraverso episodi di abbuffata non seguiti da condotte di eliminazione o compensazione, diversamente da quanto avviene nella bulimia nervosa. Obiettivo del lavoro pubblicato sull'ultimo numero della rivista *MDD – Medicina delle Dipendenze. Italian Journal of Addiction*, è di esplorare i dati disponibili sull'argomento, descrivendo lo stato dell'arte relativo sia alle caratteristiche diagnostiche che alle più efficaci strategie terapeutiche.

Per approfondimenti: <http://www.cesda.net/?p=9951>

DIPENDENZA DA CIBO: ASPETTI DI GENERE

Come la maggior parte delle dipendenze patologiche, anche la dipendenza da cibo è una patologia che si manifesta in maniera diversa nell'uomo e nella donna, e che spesso sottende motivazioni diverse tra i due sessi.

La forte spinta emotiva che porta un individuo ad eccedere nella quantità di cibo ingerito, quel desiderio smodato e irrefrenabile che gli specialisti indicano come *craving*, assume connotati diversi nei due sessi. Similmente alla dipendenza da sostanze, si è visto che il cervello di individui dipendenti da cibo va incontro a modificazioni anatomico-fisiologiche che si manifestano diversamente nell'uomo e nella donna.

La dipendenza da cibo e il comportamento alimentare in genere presentano numerose differenze tra maschi e femmine, tanto da rendere necessario un approccio di genere allo studio delle patologie legate alle dipendenze e ai disturbi dell'alimentazione.

Per approfondimenti: <http://www.cesda.net/?p=9915>

PENSIERO DESIDERANTE E MANCATO AUTO-CONTROLLO NELLE DIPENDENZE PATOLOGICHE

In un contributo ospitato sulla rivista *Medicina delle dipendenze*, Caselli e Spada affrontano il tema delle dipendenze patologiche dal punto di vista del mancato auto-controllo sugli impulsi.

In estrema sintesi, secondo questa impostazione, il fallimento delle strategie cognitive d'auto-controllo è una componente centrale nelle dipendenze patologiche. Per comprendere la tesi sostenuta dai due autori, è necessario spiegare brevemente due concetti, il pensiero desiderante e l'ego depletion. Con pensiero desiderante, modalità di elaborazione dei propri desideri che si compone di prefigurazione immaginativa e di perseverazione verbale, Caselli e Spada intendono una strategia di risposta cognitiva al craving che, nel caso del soggetto con dipendenza patologica, si presenta alterata, perturbata rispetto a un'efficace modalità di auto-controllo, di gestione del desiderio. Inoltre, l'effetto del pensiero desiderante è di aumentare il sentimento di deprivazione, di frustrazione, rinforzando la condotta patologica. Tale concetto va inquadrato alla luce della teoria dell'ego depletion, secondo la quale le risorse per esercitare controllo sui processi automatizzati sono limitate, e tendono all'esaurimento. Tale processo di esaurimento energetico delle risorse e delle strategie individuali atte a resistere all'impulso è denominato ego depletion.

Ecco quindi che diventa comprensibile in che modo la teoria dell'ego depletion possa trovare applicazione rispetto alla concettualizzazione classica del craving e agli studi che mostrano l'importanza del controllo del craving nelle dipendenze patologiche.

Per approfondimenti: <http://www.cesda.net/?p=10007>

APPUNTAMENTI

Torino, 10-12 Marzo 2016

LA CITTA' DEL NOI. Per una politicizzazione dei desideri nel lavoro sociale. Organizzato da Animazione Sociale.

Programma disponibile: www.cesda.net

Newsletter a cura di Alba Russo, Andrea Cagioni,
Mariella Orsi