



Perche' ci arrabbiamo, talvolta troppo e a sproposito? Anche un pasto sbagliato, privo di alcuni nutrienti, 'puo' spazientirci'. Infatti la capacita' di mantenere la calma scema quando la quantita' di serotonina nel cervello diminuisce, e cio' avviene quando si salta il pranzo o si ha una dieta carente di triptofano (precursore della serotonina).

Lo dimostra una nuova ricerca dell'Universita' di Cambridge condotta dall'italiano Luca Passamonti del CNR di Catanzaro. La serotonina, neurotrasmettitore del buon umore, e' prodotta a partire dall'amminoacido triptofano che assumiamo da molti cibi.

Se manca il triptofano nella nostra dieta, diveniamo carenti di serotonina e quindi facilmente irascibili, spiega Passamonti.

Cio' significa che la serotonina e' importante nel controllo della rabbia e che che la sua riduzione, che puo' essere causata anche da forti stress oltre che da diete inadeguate, influenza la nostra capacita' di controllare la rabbia.

Lo studio, pubblicato sulla rivista Biological Psychiatry, contribuisce a spiegare perche' alcuni individui sono piu' aggressivi di altri.

Per dare supporto a questi studi i ricercatori hanno dato a un gruppo di individui un pasto privo di triptofano (presente in cibi tra cui latte, cioccolato, merluzzo, tonno, alici, caviale, formaggi, maiale, vitello, pollo e tacchino, avena, noci, arachidi, cacao amaro - ne dovremmo assumere circa 350 milligrammi al giorno).

A questo punto gli studiosi, utilizzando la risonanza magnetica, hanno osservato le reazioni del cervello delle persone sottoposte alla dieta-test mentre osservano foto di persone che avevano diversi stati emotivi. Poi hanno ripetuto l'osservazione dopo aver dato ai volontari un pasto ricco di triptofano. Ebbene, senza triptofano alcune aree del loro cervello (sedi di 'autocontrollo' e razicinio) comunicavano con l'area che 'controlla' le nostre emozioni. Cio' significa, secondo lo studioso italiano, che in assenza di triptofano nella dieta e quindi con bassi livelli di serotonina nel cervello si riduce la nostra capacita' di controllare la rabbia.

(ansa)