

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

MANGIARE SANO È ANCHE UNA QUESTIONE DI TESTA

La buona volontà e l'impegno non bastano. Secondo i ricercatori del California Institute of Technology, negli Stati Uniti, la nostra capacità di scegliere alimenti che fanno bene alla salute e di resistere alla tentazione dei cibi poco sani è controllata da due aree ben precise del cervello. Per dimostrarlo, gli autori della ricerca recentemente pubblicata su Science hanno mostrato a un gruppo di volontari fotografie di diversi alimenti, chiedendo loro di decidere quali avrebbero voluto mangiare.

Le immagini di risonanza magnetica cerebrale, ottenute proprio mentre le persone erano impegnate in queste operazioni, hanno mostrato reazioni completamente diverse nel cervello di chi di fronte alle scelte alimentari, si sa controllare, rispetto a quelle sperimentate da chi invece non ha autocontrollo.

In particolare, questo tipo di scelta si basa su segnali che provengono da una regione chiamata corteccia ventromediale prefrontale, segnali poi modulati da un'altra area cerebrale nota, come corteccia dorsolaterale prefrontale.

Come spiegano i ricercatori che hanno condotto lo studio, nel caso di persone con un buon autocontrollo, quest'ultima regione è più attiva e modifica i segnali di base, tenendo conto nella scelta anche del fattore salute, a differenza delle persone prive di autocontrollo per le quali la scelta è essenzialmente una questione di gusto.

Fonte:

Hare TA, Camerer CF, Rangel A. Self-control in decision-making involves modulation of the vmPFC valuation system. Science. 2009 May 1;324(5927):646-8.

□