

Umore nero dopo una cena abbondante: il ruolo del cervello viscerale

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Dopo una bella cena, anche in buona compagnia, al mattino mi sveglio di umore nero. Ancora di più nella settimana prima del ciclo. Se mi sento anche gonfia, il malumore e il nervoso non se ne vanno fino al pomeriggio. Adesso che con le feste le cene sono state tante, al mattino sono intrattabile. In più ho anche messo su tre chili. Perché succede? Solo a me? Non devo uscire più?".

Margherita C. (Firenze)

Non succede solo a lei, gentile Margherita. Molte persone notano questa caduta dell'umore dopo una cena più abbondante del solito. E molte donne lo avvertono di più nella settimana prima del ciclo, come succede a lei. Lo chiamo "malumore biochimico", per sottolinearne la base biologica, proprio chimica, correlata al cibo, che può essere esasperata dalle fluttuazioni ormonali (sempre chimiche sono) prima del ciclo.

Il grande regista di queste variazioni dell'umore è il cervello viscerale (gut brain). E' un triumvirato, in realtà, composto da tre grandi protagonisti: l'intestino, il microbiota (l'insieme di trilioni di microrganismi amici che lo abitano) e il sistema nervoso enterico (SNE). Dal punto di vista evolutivo è il nostro primo cervello. Mantiene un ruolo fondamentale nella regolazione dell'umore, delle emozioni, degli affetti e del dolore. Perché ne stiamo comprendendo l'importanza solo da pochi anni? Perché i neuroni, le cellule nervose che costituiscono il sistema nervoso centrale (SNC), il grande cervello, fanno massa, mentre i neuroni del cervello viscerale fanno rete, avvolgendo l'intestino e gli organi correlati: però come numero di cellule nervose la differenza è limitata. Interessante: il 90-95% della serotonina, il neurotrasmettitore che modula il nostro umore, abita proprio nel cervello viscerale.

Chiudo il cerchio: il cibo è un modulatore fondamentale dell'umore, dall'infanzia alla vecchiaia, perché modifica, in positivo o in negativo, la complessa attività del cervello viscerale. Un buon piatto ci rende felici, non solo mentre lo gustiamo, ma anche dopo, se i suoi ingredienti dialogano bene con il microbiota e il cervello viscerale. Non a caso, in una società sempre più depressa, la liturgia del cibo è diventata così importante. Una cena più abbondante, più ricca di zuccheri o grassi, o di alcol, può invece irritare il cervello viscerale e ridurre i livelli di serotonina: per questo può causare anche cattivo umore. Ancor più se nel menu erano presenti alimenti cui la persona è intollerante o allergica: siano essi il glutine o il lattosio, o in cui vi siano sostanze irritanti per l'intestino, come il nichel, nei soggetti predisposti. Alcune piccole strategie possono aiutare (veda il box). Auguri di cuore!

Prevenire e curare – Strategie per ridurre il malumore mattutino dopo cene festose

- Ridurre le quantità del cibo, masticando bene e lentamente, e limitare al massimo l'alcol, ancor

più se si esce spesso a cena. La sobrietà è amica del buonumore e del peso forma

- Quando il malumore è più accentuato del solito, cercare di capire se si è mangiato un piatto con ingredienti particolari, per evitarlo in futuro
 - Fare attività fisica non appena alzati, prima di andare al lavoro: bastano una passeggiata veloce o mezz'ora di tapis-roulant a casa, bevendo acqua e limone a digiuno
 - A colazione preferire un thè verde o una tisana; non assumere cibo fino all'ora di pranzo, che comunque dovrebbe essere leggerissimo
 - Ridurre la vulnerabilità premestruale con una pillola contraccettiva con ridotta pausa senza ormoni (2 o 4 giorni), o anche senza pausa (per due-tre mesi alla volta)
 - Se il problema diventa molto fastidioso, un ginecologo e un gastroenterologo abituati a collaborare possono dare una risposta terapeutica con una marcia in più
-
-