



Carol Hart

# I SEGRETI DELLA SEROTONINA

L'ormone naturale che fa aumentare il buon umore, riduce il dolore e limita gli eccessi di cibo e di alcool.

Carol Hart

# I SEGRETI DELLA SEROTONINA

L'ormone naturale che fa aumentare il buonumore,  
riduce il dolore e limita gli eccessi di cibo e di alcol

# Indice

Prefazione .....	9
------------------	---

## **Parte 1 - Umori, impulsi, appetiti, dolori**

1. Siete felici, tristi o pazzi? .....	13
Quando l'umore non ha senso .....	14
La depressione che scatena un'alimentazione incontrollata: quando l'umore va giù e il bisogno di mangiare va su .....	15
La reazione allo stress e alla depressione .....	16
Serotonina: il modulatore dell'umore, dell'appetito, del dolore e del sonno .....	19
Prozac & Company: i medicinali attivatori della serotonina .....	20
Uno stile di vita che favorisce la serotonina .....	21
È davvero la serotonina? .....	22
2. Come può una piccola molecola fare così tanto? .....	27
La serratura e la chiave del mistero .....	28
Come facciamo a saperlo? .....	30
La serotonina non agisce da sola .....	30
La fonte della serotonina .....	31
La serotonina nella salute e nella malattia .....	33
Più le donne che gli uomini, perché? .....	42
Si può mai averne abbastanza di una cosa molto buona? .....	45
Chimica + avvenimenti = umore + comportamento .....	49
3. Serotonina per un giorno luminoso. Melatonina per una notte serena .....	51
Il ciclo della serotonina e della melatonina .....	52
Una questione di orario: la teoria della disconnessione .....	53
La melatonina e la serotonina nella salute e nella malattia .....	54
Per saperne di più sulla serotonina, sulla melatonina e sul sonno .....	62
Più melatonina in modo naturale? Seguite la luce! .....	66
L'equilibrio tra melatonina e serotonina .....	67

## Parte 2 - Quando la serotonina è fuori fase

4. Quando ci si sente giù: depressione, sindrome affettiva stagionale, sindrome premestruale .....	71
La risposta della depressione .....	72
Depressi solo in parte o del tutto? .....	73
I cicli e gli sbalzi dell'umore .....	75
La stagione della tristezza .....	76
La serotonina nella sindrome premestruale .....	80
La depressione delle donne è dovuta agli estrogeni o all'ambiente? .....	82
La serotonina e il tono dell'umore nella schizofrenia .....	84
La serotonina e il morbo di Parkinson .....	85
La serotonina e il morbo di Alzheimer .....	86
Tutto quello che occorre sapere sugli antidepressivi .....	87
L'insospettabile potere del placebo .....	90
Il lato oscuro degli antidepressivi .....	93
Dovreste prendere un antidepressivo? .....	95
5. Quando si avverte dolore: emicrania, sindrome dell'intestino irritabile, fibromialgia .....	97
Perché avvertiamo dolore? .....	98
L'infiammazione: oltre al danno la beffa .....	99
La serotonina e il dolore .....	100
Dolore cronico: la serotonina è il termostato del dolore fisico? .....	101
La serotonina e il mal di testa .....	104
I dolori addominali .....	108
Dolore ovunque: la fibromialgia .....	112
Il vostro dolore personale .....	113
Il dolore cronico e le relazioni .....	115
Senza dolore e senza farmaci .....	118
6. Preoccupazione e pignoleria: ansia e comportamento ossessivo-compulsivo .....	119
Non riesco a smettere di preoccuparmi .....	119
Lo stress, l'ansia e l'organismo .....	120
Tristi e preoccupati .....	123
Dottore, ho dei sintomi orribili... ..	123
Ansia da prestazione e altre prove a cui sono sottoposti i nervi .....	124
Il nervosismo nei rapporti sociali .....	125
Una sola cosa al mondo .....	126
Gli attacchi di panico .....	127
Paura della paura .....	128
Il circolo "ansioso" .....	129
L'ansia, la serotonina e i farmaci .....	130
Ossessioni e compulsioni .....	133
Non dimenticherò mai l'orrore .....	136
Delle buone ragioni per sentirsi ansiosi .....	137

7. Quando le cose sfuggono al controllo: gli eccessi alimentari,	
l'abuso di alcol e le dipendenze .....	139
Il cibo è ovunque, ma solo magro è bello .....	140
Avete un disturbo alimentare? .....	141
Serotonina, appetito e impulso .....	142
Abbuffate e craving di carboidrati .....	146
Quando le crisi di alimentazione incontrollata diventano una routine:	
l'alimentazione eccessiva compulsiva .....	149
Bulimia: il ciclo dell'abbuffata e della condotta compensatoria .....	150
Distorsioni dell'immagine del corpo .....	151
Anoressia: il limite estremo dell'autocontrollo .....	153
Il craving di alcol .....	154
Carenti di serotonina, impulsivi, assuefatti .....	156
Problemi quotidiani di controllo degli impulsi .....	157
Gravemente fuori controllo .....	160
Mettere insieme i pezzi del mosaico .....	161

### **Parte 3 - Come stimolare la serotonina in modo naturale**

8. "Cibo e umore" vanno di pari passo con "cibo e serotonina"?	165
Sentire "con la pancia" .....	166
Craving di cibo: automedicazione o dipendenza? .....	168
Una voglia incontrollata di pane o di torta? .....	170
La storia del triptofano .....	172
Il triptofano e il cibo .....	175
Tutto sta nella tempistica .....	178
Non solo serotonina: i carboidrati, le proteine e il cervello .....	179
Fate il test dell'umore ai vostri cibi preferiti .....	180
9. Cibi per sentirsi meglio: l'approccio ad alto contenuto di carboidrati per stimolare la serotonina .....	183
Zucchero, insulina e umore .....	185
Umore, minerali e vitamine .....	187
Umore e colesterolo? Un mistero irrisolto .....	188
Umore e grassi nella dieta .....	190
Umore e caffeina .....	191
Umore e additivi alimentari .....	192
Umore e dimensione dei pasti .....	193
Umore e proteine .....	194
Scegliere i carboidrati giusti .....	195
I carboidrati e l'indice glicemico .....	200
Avrò proteine a sufficienza? .....	203
Da dove partire: alcuni menù di esempio .....	205

10. Il jogging funziona, ma anche la gomma da masticare! .....	207
Attività fisica: questione di endorfine o di serotonina? .....	208
Esercizio fisico: una situazione vincente sotto ogni profilo .....	210
Serotonina e movimento .....	210
La possibilità di modificare la chimica del cervello .....	212
Che tipo di esercizio o di attività? .....	214
Che cosa vi piace fare? .....	219
Esercizi fisici e attività che favoriscono la serotonina .....	221
Trovate il modo, scegliete il momento .....	222
11. Obiettivo serotonina: i sintomi .....	225
Il dialogo interiore positivo per un migliore controllo dell'umore .....	226
Sconfiggere la sindrome premestruale .....	228
Individuare i fattori che scatenano l'emicrania e il mal di testa .....	229
Quando la mente ha la meglio sullo stomaco: gestire la sindrome dell'intestino irritabile .....	233
Vincere l'insonnia .....	234
Fare presa sull'ansia .....	237
Moto, concentrazione mentale e ansia .....	240
Appetito e controllo degli impulsi .....	241
Mettersi a dieta? Non sia mai detto! .....	242
Che ne dite di un consueto eccesso alimentare? .....	245
Mai più tristi (o depressi) .....	247
12. Mettere insieme i pezzi... e farli funzionare .....	251
Il Diario giornaliero dell'alimentazione, dell'umore e dell'attività fisica .....	252
La consapevolezza del corpo e della mente .....	253
Prefiggersi degli obiettivi a breve termine .....	256
Un addio alle vecchie abitudini. Un benvenuto a quelle nuove .....	260
Come creare il Diario dell'alimentazione, dell'umore e dell'attività fisica .....	262
Replicate allo scetticismo, contrastate l'inerzia .....	264
Note .....	265
L'Autrice .....	269

## Capitolo 1

### Siete felici, tristi o pazzi?

Umore sottotono, poche energie, mal di testa, lo stomaco sottosopra, disturbi del sonno, eccessi alimentari, abuso di alcol... Abbiamo tutti una nostra modalità di rispondere allo stress e alla tensione dovuti alle scadenze fitte e a una vita piena di impegni. Una persona potrebbe essere creativa, piena di energia e produttiva per gran parte dell'anno, e poi trascinarsi per quasi tutto l'inverno, mangiando e dormendo troppo, come un orso in letargo o una pianta dormiente. Un'altra potrebbe avere dei cali giornalieri di energia e di umore che si possono risolvere con un pasto rapido. Qualcun'altra potrebbe tollerare bene le pressioni del lavoro e della famiglia per tutta la settimana e poi avere delle emicranie che la attanagliano non appena arriva il fine settimana.

Nella maggior parte dei casi, queste fluttuazioni dell'umore o dell'energia e i modelli di risposta allo stress non sono invalidanti o non disturbano al punto di mandarci dal medico o dallo specialista

in cerca di aiuto. Possiamo considerarli inevitabili o pensare che, semplicemente, siamo fatti così. Oppure ritenerli una inevitabile conseguenza di responsabilità professionali e famigliari molto forti. *Il fatto è che questi disturbi cronici causati dallo stress possono essere minimizzati o persino eliminati attraverso alcune modifiche relativamente semplici del nostro modo di mangiare, di fare attività fisica e di organizzare la giornata.*

Avete mai notato la frequenza con cui sembrano collegati questi disturbi comuni? Essere di umore sottotono o in uno stato d'animo ansioso si accompagna quasi sempre a dei cambiamenti nelle abitudini alimentari e del sonno. Lo stress oppure una modifica degli orari dei pasti o delle ore destinate al sonno possono scatenare un mal di testa. A volte tutto questo non dipende dalla tensione, bensì dal calendario, dal tempo meteorologico o dall'ora della giornata, che causano un improvviso sbalzo di energia, di vitalità e di motivazione. Numerosi indi-

vidui sono depressi al mattino presto o nel tardo pomeriggio, nelle giornate nuvolose, durante gran parte dell'inverno o, per le donne, nei giorni prima del ciclo.

Sebbene lo stress, il tempo che fa e la stagione possano tutti determinare uno stato d'animo depresso, il mal di testa o una crisi di alimentazione incontrollata, la causa ultima è interna e chimica. Esiste una sostanza naturale essenziale chiamata serotonina, che è uno dei più efficaci modulatori del nostro organismo per quanto riguarda l'umore, l'appetito, il sonno e la sensibilità al dolore. Questa sostanza viene prodotta nel cervello e dal sistema nervoso degli esseri umani e degli animali a partire da alcune specifiche componenti nutritive del cibo che assumiamo. Alcune fluttuazioni, peraltro evitabili, della sua quantità nel cervello, possono causare depressione, ansia, crisi di alimentazione incontrollata, insonnia, mal di testa e innumerevoli altri comuni problemi quotidiani.

Ci sono molti farmaci e droghe che risolvono il morale, dall'antidepressivo Prozac all'Ecstasy (MDMA), la droga di cui si fa tanto abuso, i quali esplicano i loro effetti aumentando la quantità di sero-

tonina nel cervello. È possibile adottare delle misure a livello di alimentazione e di stile di vita che determinano un aumento della quantità di serotonina presente nell'organismo *senza ricorrere a farmaci o a stupefacenti*, per riprendere il controllo del mal di testa e dei disturbi legati all'umore, all'appetito e all'energia. Non occorre fare quindici chilometri di corsa al giorno o vivere di verdure crude e latte scremato. Non si tratta neppure di una situazione in cui "la cura è peggiore del male". È possibile imparare a evitare i cali di umore e di energia programmando i pasti e gli spuntini, e scegliendo dei cibi che rialzano il morale. Anche rilassarsi, svolgere un'attività fisica non particolarmente stancante (per esempio camminare o andare in bicicletta) possono contribuire a controllare o evitare le reazioni allo stress, come l'ansia e le crisi di alimentazione incontrollata.

Siete interessati? Procedete nella lettura! Il primo passo consiste nel comprendere per quale motivo l'umore sale e scende, e come mai gli stati d'animo negativi spesso causano delle preoccupanti modifiche delle abitudini alimentari e legate al sonno.

## Quando l'umore non ha senso

Gli stati d'animo sono diversi dalle emozioni. Ci sentiamo bene quando capitano delle cose belle, male quando speri-

mentiamo qualcosa di negativo. Ci sentiamo felici o tristi come reazione a un libro, a un film, a un articolo di giornale,



a una battuta di spirito oppure a un insulto, o a qualcosa che è accaduto a un amico. Possiamo persino sentirci felici o infelici per via dei nostri pensieri, ridere di qualcosa che semplicemente immaginiamo, oppure essere corrucciati a causa di un ricordo spiacevole.

Spesso, però, il nostro umore sembra molto più arbitrario, come se avesse poco a che fare con gli aspetti belli e brutti della nostra vita di tutti i giorni. L'umore somiglia a un sistema meteorologico interno. Un fronte temporalesco compare dal nulla, e tutt'a un tratto camminiamo sotto una nube, cupi, lenti e difficili da accontentare. Oppure siamo irritabili e ansiosi, andiamo in collera o ci preoccupiamo per delle sciocchezze. Quando il nostro umore scivola improvvisamente verso il basso, di frequente le nostre risposte emozionali diventano deboli o addirittura

distorte. Non ridiamo delle battute di spirito, non proviamo più interesse per le normali attività, e i semplici piaceri, i piccoli inconvenienti e le solite seccature della vita quotidiana non sembrano più poca cosa e forse ci danno persino l'impressione di essere insopportabili.

Gli stati d'animo negativi possono emergere dal nulla, ma spesso sono sorprendentemente prevedibili. Potreste avere la tendenza a non sentirvi bene la mattina ("detesto alzarmi") o nel tardo pomeriggio ("mi sento proprio uno straccio"), nei giorni nuvolosi o per gran parte dell'inverno. E per molta gente essere di cattivo umore si accompagna a una crisi di alimentazione incontrollata, che può riguardare l'assunzione di cibo o di bevande, o ad altri problemi di controllo degli impulsi, come lo shopping o il gioco d'azzardo compulsivi.

### **La depressione che scatena un'alimentazione incontrollata: quando l'umore va giù e il bisogno di mangiare va su**

La crisi di assunzione di cibi incontrollata non riguarda quel favoloso dessert a cui non potete rinunciare o le pietanze prelibate che vi paga l'azienda a pranzo. Essa significa, piuttosto, mangiare in eccesso e fare degli spuntini in un modo che sfugge al controllo: è il bisogno compulsivo di dare fondo alla scatola di biscotti o alla vaschetta di gelato da due chili, quando intendevate prenderne solo

un cucchiaino. Non avete fame, sapete di avere mangiato a sufficienza, eppure non riuscite a fermarvi. Potrebbe non essere particolarmente buono o non piacervi un granché, ma per quei pochi minuti in cui fate funzionare la bocca, masticando e inghiottendo, il vostro umore teso e depresso va miracolosamente meglio. Anche gli alcolici sono un'autoterapia comune per lo stress e l'ansia. Per tutto il

giorno riuscite a non lasciarvi andare, ma la sera non vi basta un semplice "gocchetto" per rilassarvi.

Non tutti come reazione alla depressione, all'ansia e allo stress mangiano o bevono troppo. Parecchi perdono l'appetito insieme al buonumore, specialmente se sono degli ansiosi o dei depressi cronici. Saltano i pasti o rigirano svogliatamente il cibo nel piatto. Eppure, in

una società come la nostra nella quale "non si è mai troppo magri", è più difficile che queste persone si lamentino o si preoccupino del fatto di perdere peso quando sono depresse o stressate. L'associazione fra il cattivo umore e l'appetito è così diffusa e radicata che una perdita o un aumento di peso immotivati e consistenti sono considerati un segno e un sintomo di depressione.

## La reazione allo stress e alla depressione

Uno stato d'animo triste o ansioso può insorgere senza alcun motivo o come reazione a uno stress, che si tratti di una perdita o di una sconfitta di qualche tipo, o di una pressione quotidiana superiore alla norma. In ogni caso, questo disagio di solito non emerge da solo. Quando si è giù di corda, oltre a mangiare di più o di meno, spesso si dorme di più o di meno, mentre le prestazioni fisiche e mentali sembrano risentirne.

### Uno stato d'animo negativo

Alcune persone sono molto consapevoli del loro stato d'animo, altre non si accorgono di essere irritabili, poco collaborative o indifferenti sino a quando non glielo fanno notare. La gamma di sensazioni e comportamenti che rientrano nella categoria generica di "cattivo" umore o stato d'animo negativo è piuttosto varia:

atteggiamento negativo verso di sé o verso gli altri, mancanza di piacere o di spontaneità, preoccupazione, ansia o timore, ossessione riguardo a dei problemi reali o immaginari, irritabilità e, certamente, la classica depressione tout court.

### Stressati o depressi

Per darsi un tono e dimostrare di essere delle persone impegnate, molti preferiscono dire che sono stressati anziché riconoscere di essere ansiosi o depressi, un concetto che ancora è erroneamente associato a uno stato di debolezza e di malattia mentale. In realtà, non c'è una grande differenza tra i due. Ogni tipo di stress prolungato nel tempo, come l'esaurimento fisico, il pericolo fisico, la malattia, un'angoscia di tipo emozionale o i fattori di stress ambientale come un rumore inevitabile, sono la scaturigine dei

segnali e dei sintomi della depressione negli animali e negli uomini. Spesso l'ansia precede o coincide con la depressione. L'ansia è una reazione eccessiva a ciò che ci minaccia e allo stress, mentre la depressione è il modo con cui l'organismo si rifiuta di reagire di fronte a una tensione intollerabile. In alcuni la reazione allo stress è più sensibile, più facilmente innescabile per motivi riconducibili più all'aspetto biologico che alla personalità.

### I cicli dell'umore

Abbiamo tutti delle giornate "sì" e delle giornate "no", ma in molti casi esse hanno un andamento abbastanza prevedibile. L'umore, in realtà, segue spesso il corso del sole e della luna. Molti, se non la maggior parte degli individui, noteranno che l'umore peggiora durante una serie di giornate nuvolose o temporalesche. Alcuni sono particolarmente sensibili al protrarsi del brutto tempo e soffrono di un problema di cui si è ormai preso atto: il Disturbo Affettivo Stagionale. Quando le ore di luce diminuiscono tra fine novembre e dicembre, chi soffre di DAS è afflitto dalla depressione cronica, dall'affaticamento, e mangia e dorme troppo.

È meno noto che numerose persone soffrono di un ciclo dell'umore quotidiano attribuibile allo stress a cui sono sottoposte sul posto di lavoro o all'insoddisfazione in campo professionale. Lo

stress esercita certamente un forte influsso, ma esiste un evidente schema correlato alle ore del giorno più che a eventi specifici. Il ciclo varia, ma molto spesso chi soffre si sente stanco e depresso la mattina, si riprende verso mezzogiorno, si trascina nel tardo pomeriggio per poi stare di nuovo meglio dopo cena.

Per quanto riguarda il ciclo lunare, naturalmente gli sbalzi d'umore e la smania di cibo (craving) sono dei sintomi molto diffusi della sindrome premestruale (SPM). Alcune donne possono addirittura segnare sul calendario i giorni esatti in cui saranno assillate dagli attacchi mensili di crisi alimentari incontrollate, dal cattivo umore, dalla voglia di piangere o dall'emicrania.

### Il sonno

È capitato a tutti di passare delle notti in bianco o di svegliarsi nel cuore della notte a causa di una preoccupazione assillante. Ciò è fastidioso ma anche naturale e forse persino utile. A volte si trova la soluzione a un problema o, quantomeno, lo si ridimensiona riflettendoci con calma. È molto più frustrante e sconcertante restare svegli o svegliarsi presto se l'insonnia non è determinata da preoccupazioni o da problemi particolari. Alcuni pensano che il sonno normale sia un obiettivo pressoché irrealizzabile quando si è stressati, depressi o di umore negativo. In pieno giorno, quando è neces-

sario rimanere svegli, si è colti da un sonno irresistibile, per poi restare insonni la maggior parte della notte e addormentarsi tardi o svegliarsi troppo presto. L'insonnia è un fenomeno molto comune in un mondo cadenzato da mille impegni caratterizzati, sì, da orari irregolari, ma sempre molto intensi. Anche il sonno eccessivo può essere una reazione all'umore negativo e può rivelarsi altrettanto fastidioso al punto che qualcuno dichiara che "il sonno divora la vita".

### **L'alimentazione**

Non vi accade mai di mangiare senza avere fame, solo perché vi sentite male? Sono poche le persone che si abbuffano perché sono felici. Nella maggior parte dei casi, il craving ci assale quando ci sentiamo giù. A volte, basta anche solo la noia a causarlo. Guardiamo con impazienza le assistenti di volo che lentamente percorrono il corridoio dell'aereo distribuendo confezioni di salatini raffermi e stranamente insipidi, e muffin stantii avvolti nel cellophane. La cucina non è certo un gran che, non abbiamo fame, ma mangiare ci aiuta a far passare il tempo. La depressione e l'ansia ci possono spingere a desiderare il cibo come forma di consolazione o come diversivo, oppure possono rendere il fatto di mangiare un compito faticoso che non dà piacere. Gli individui soggetti a crisi alimentari incontrollate potrebbero non essere depressi o ansiosi in modo costante (cro-

nico). Tuttavia molti affermano che queste abbuffate si verificano quando sono stressati o agitati. Mangiare allevia le sensazioni negative, anche solo per un momento.

### **Concentrazione, motivazione ed esercizio fisico**

Molte persone denunciano che nei momenti di depressione o di ansia non riescono a concentrarsi e lamentano problemi di memoria, pensano con maggiore lentezza, sono prive di energia e di intraprendenza. La mancanza di motivazione può rappresentare il comune denominatore che si cela dietro un calo di prestazione mentale e fisica. L'abbassamento dei livelli di serotonina nel cervello danneggia effettivamente le prestazioni nei test relativi alla memoria e ai processi decisionali sia negli animali che negli uomini. L'effetto sulla memoria probabilmente è indiretto ed è il risultato del ruolo che il sistema della serotonina svolge nel modificare l'attività di un altro neurotrasmettitore, l'acetilcolina.

### **La percezione del dolore**

Molti, quando sono tesi, tristi o in collera, soffrono di mal di testa, hanno dei dolori alla schiena o altri dolori muscolari. Di sovente chi soffre di dolori cronici è consapevole che lo stress gli provocherà un nuovo mal di testa o accentuerà il dolore dell'ernia al disco, dell'artrite o della fibromialgia. Alcuni soggetti sperim-

mentano l'ansia e la depressione sotto forma di dolore fisico e si presentano al medico di famiglia con dei sintomi che essi temono siano le avvisaglie di un tumore, di un infarto, di un'ulcera o di qualche altra patologia. Gli esami non sono in grado di individuare le cause fisiche di questi dolori. Ora si è compreso che questi individui, un tempo considerati ipocondriaci o egocentrici, in realtà hanno un modo diverso di reagire allo stress e alla depressione.

In alcune persone queste reazioni allo

stress e alla depressione possono diventare così consuete da indurle a pensare che siano logiche. "Mangiare mi fa sentire meglio" oppure "Come posso anche solo pensare di mangiare quando è tutto così orribile?". "Per forza non riesco a dormire, sono troppo preoccupato" oppure "Certo che dormo quasi tutto il giorno, non c'è niente per cui valga la pena alzarsi". Queste spiegazioni e giustificazioni, e tentativi di renderle razionali, sembrano avere effettivamente un senso. Ma non spiegano tutto.

## Serotonina: il modulatore dell'umore, dell'appetito, del dolore e del sonno

Decenni di ricerca hanno dimostrato che esiste un nesso molto profondo tra l'umore, il sonno, l'appetito, la percezione del dolore e la serotonina, elemento chimico di cui il cervello non può fare a meno. In generale, la serotonina aiuta a regolare e a bilanciare questi aspetti fondamentali della salute e del benessere. Le anomalie della quantità di serotonina disponibile nel cervello sono state collegate a una varietà impressionante di disturbi e di problemi quotidiani, fra cui:

- depressione
- sbalzi d'umore e manie
- disturbi affettivi stagionali (DAS)
- sindrome premestruale (SPM), in particolare l'umore mutevole e i craving di cibo

- ansia
- comportamento ossessivo-compulsivo
- disturbi dell'alimentazione, in particolare la bulimia e le crisi alimentari incontrollate, oltre ad alcune forme di obesità
- disturbi del sonno, soprattutto l'insonnia
- emicrania e altri tipi di mal di testa
- dolori addominali cronici, specialmente la sindrome dell'intestino irritabile (SII)
- ipersensibilità al dolore
- irritabilità e aggressività
- scarso controllo degli impulsi
- abuso di stupefacenti e di alcol

Questi sintomi e disturbi mostrano spesso una grande quantità di punti coincidenti

che inducono a supporre a un meccanismo basilare in comune. Per esempio, si è scoperto che la depressione e l'alcolismo si trasmettono all'interno delle famiglie, il che fa pensare a una carenza ereditaria o a una instabilità del funzionamento della serotonina. La stessa cosa vale per l'emicrania e per la depressione. Dagli studi sulla bulimia si evince che le persone bulimiche soffrono di disturbi umorali (de-

pressione o ansia) con una frequenza superiore alla media, e di problemi di abuso di sostanze; la stessa cosa accade ai loro familiari. La coincidenza di questo sintomo è così frequente che è spesso difficile per i dottori e i terapeuti riconoscere il problema primario o di base di un paziente che riferisce, per esempio, di dormire male, di avere poco appetito e di sentirsi nervoso o ansioso.

## Prozac & Company: i medicinali attivatori della serotonina

Si sa che molti medicinali utilizzati per curare questi frequenti disturbi espletano il loro effetto agendo sul sistema della serotonina. La maggior parte degli antidepressivi, inclusi il Prozac (fluoxetina), lo Zoloft (sertralina) e il Paxil (paroxetina), aumentano la presenza o l'attività della serotonina. La stessa cosa accade con il Meridia (sibutramina), un farmaco impiegato per la riduzione del peso, e con i medicinali contro l'emicrania conosciuti con il nome di triptani (sumatriptano, rizatriptano e numerosi altri). Ma c'è di più: molti medicinali che ricaptano la serotonina, studiati per trattare un disturbo da carenza di serotonina, in seguito si dimostrano efficaci nella cura di altre malattie. Per esempio, gli antidepressivi sono spesso utilizzati per prevenire le cefalee e altre forme di emicrania cronica. A volte dimostrano la loro efficacia anche nella cura degli eccessi alimentari, della buli-

mia e dell'abuso di alcol, problemi per i quali esistono poche cure mediche.

Milioni di persone sono più felici, più sani e più produttivi grazie ai medicinali attivatori della serotonina. Sebbene i medicinali siano quasi sempre la cura privilegiata in caso di disturbi gravi o cronici dell'umore, dell'alimentazione e delle cefalee, molti non vogliono assumere farmaci, non ne hanno bisogno o non intendono continuare a prenderne per il resto della loro vita. Tra i milioni di individui ai quali viene prescritto il Prozac o un altro tipo di medicinale attivatore della serotonina, solo una minoranza ha bisogno di assumere questo prodotto per più di qualche mese, un anno o due al massimo.

Che cosa fare allora? Come evitare di ricadere in un periodo buio della vita ed essere nuovamente assillati dalla depressione, dall'ansia, dal dolore cronico o

dagli eccessi alimentari? Quando si è vulnerabili agli effetti dell'abbassamento dell'umore dovuti allo stress o alle sta-

gioni, si è disposti a fare qualsiasi cosa pur di ridurre il prezzo da pagare in termini di salute e di felicità.

## Uno stile di vita che favorisce la serotonina

Fortunatamente esistono dei modi naturali e sani per garantire la necessaria quantità di serotonina al cervello. Esiste un aminoacido chiamato triptofano presente in un'ampia gamma di cibi che è essenziale per la produzione di serotonina nel cervello e nel corpo. Prestare molta più attenzione a quello che si mangia e a quando si mangia, in modo particolare quando si assumono proteine e carboidrati, può essere di grande aiuto per il miglioramento dell'umore nei momenti della giornata in cui ci si sente depressi o affaticati.

La serotonina ha il compito di favorire il movimento, e sembra che il movimento regoli, a sua volta, la serotonina. Gli effetti che si traggono in termini di benessere da una passeggiata o da altri esercizi fisici moderati potrebbero essere dovuti al rilascio di serotonina nel cervello e nel sistema nervoso. Gli esperimenti condotti sugli animali suggeriscono che l'effetto rilassante della masticazione potrebbe scaturire da una maggiore attività stimolante della serotonina. Nel capitolo 10 suggeriremo degli esercizi e una serie di movimenti che si possono fare per incentivare il funzionamento del-

la serotonina nell'organismo.

Gli effetti delle diete e degli esercizi sono più sottili e più moderati rispetto a quelli dei medicinali attivatori della serotonina. Tuttavia, cambiare lo stile di vita e di alimentazione, come viene suggerito in questo libro, non comporta alcuna controindicazione, ma solo dei benefici! Non si può pensare che queste soluzioni naturali alternative possano sostituire i medicinali per chi ne ha davvero bisogno, e non si dovrebbe mai interrompere l'assunzione di un farmaco prescritto senza prima avere consultato il medico.

Se i problemi legati all'umore, all'alimentazione o alle cefalee non sono gravi o invalidanti, si può imparare a riconoscere e ad evitare le fluttuazioni dei livelli di serotonina che condizionano l'umore e l'appetito. Chi soffre di cefalea può ridurre la frequenza e l'intensità delle emicranie, evitando i cibi e le attività che provocano il mal di testa e prendendo, al contempo, gli alimenti che aumentano la quantità di triptofano nel cervello.

Le informazioni mediche e nutrizionali contenute in questo libro possono esservi utili se:

- i problemi legati all'umore, all'alimentazione, al sonno, all'emicrania o all'intestino irritabile sono tenui o moderati e desiderate conoscere dei metodi naturali e sani per tenerli sotto controllo.
- state prendendo in considerazione di assumere farmaci come il Prozac, lo Zoloft, il Paxil o un altro medicinale attivatore della serotonina, ma prima volete sapere bene quali sono i rischi, i benefici e le alternative.
- state prendendo dei medicinali ma volete conoscere dei modi naturali per incrementarne gli effetti o per evitare una ricaduta quando cesserete di assumerli.
- conoscete qualcuno che soffre di una delle numerose situazioni mediche collegate alla carenza di serotonina.

## È davvero la serotonina?

Le persone sono complesse e così pure il loro umore, le loro motivazioni e il loro comportamento, i loro problemi personali e i loro disturbi. In qualsiasi momento, basta una sola parola per spiegare la ragione per cui ci si sente e ci si comporta in un determinato modo, e questa parola può essere "Susan", "domenica" o "shopping", come pure "serotonina". Ciononostante, se il calo d'umore o il cattivo umore non hanno senso per chi ne soffre, oppure ci si sente male in determinate ore del giorno, del mese o dell'anno, ebbene, in questo caso è molto probabile che le fluttuazioni dell'attività della serotonina nel cervello svolgano un ruolo preponderante in tutto ciò.

Cercate di rispondere a queste domande con sincerità e pensandoci attentamente, al fine di verificare se le anomalie o le fluttuazioni dell'attività della serotonina possono essere alla ra-

dice del vostro profilo dal punto di vista dell'umore, dell'alimentazione e del sonno. I numeri fra parentesi dopo ogni scelta servono ad aiutarvi a misurare la gravità del sintomo.

Se avete raggiunto un punteggio di 4 o 5 in diverse domande, dovrete consultare un medico, qualora non lo abbiate già fatto. Oltre a una cura farmacologica, anche una terapia comportamentale e un allenamento volto a ridurre lo stress possono essere di grande aiuto per acquisire la conoscenza e il controllo di questi problemi (in apparenza) diversi, legati all'umore, all'alimentazione, al sonno e al dolore. Nel caso in cui i sintomi fossero gravi e invalidanti, non dovrete aspettarvi che le informazioni sulla salute e sull'alimentazione contenute in questo libro possano rappresentare una cura per voi. Uno stile di vita favorevole alla produzione di serotonina *può* aiutare e in-



1. Il mio umore peggiora in autunno avanzato o in inverno:

- no (0)
- leggermente (1)
- moderatamente (2)
- difficile da affrontare (3)
- grave/invalidante (4)

2. Ho dei problemi di abuso alimentare in autunno avanzato o in inverno:

- no (0)
- leggermente (1)
- moderatamente (2)
- difficile da affrontare (3)
- grave/invalidante (4)

3. Dormo di più e mi sento stanco o svogliato per gran parte dell'inverno:

- no (0)
- leggermente (1)
- moderatamente (2)
- difficile da affrontare (3)
- grave/invalidante (4)

4. Nei giorni nuvolosi mi sento depresso, irritabile o con poca energia:

- no o raramente (0)
- qualche volta/leggermente (1)
- spesso/moderatamente (2-3)
- quasi sempre/in misura accentuata (4)

5. Faccio uno spuntino senza avere fame o mangio più del necessario:

- raramente (0)
- occasionalmente, circa una volta alla settimana (1)
- spesso, 2-4 volte alla settimana (2-3)
- quasi ogni giorno oppure ogni giorno (4)
- più volte al giorno (5)

6. Il mio umore va su e giù in momenti prevedibili della giornata:

- no o raramente (0)
- qualche volta/leggermente (1)
- spesso/moderatamente (2-3)
- quasi sempre/in misura accentuata (4)

7. Mi abbuffo di cibo o bevo più di quanto dovrei:

- raramente o mai (0)
- qualche volta (2)
- spesso (4)
- quasi ogni giorno oppure ogni giorno (5)

8. Le mie abitudini alimentari cambiano quando sono stressato o depresso:

- no o raramente (0)
- qualche volta/leggermente (1)
- spesso/moderatamente (2-3)
- quasi sempre/in misura accentuata (4)

9. A volte, senza motivo, mi arrabbio oppure ho voglia di piangere:

- no o raramente (0)
- qualche volta/leggermente (1)
- spesso/moderatamente (2-3)
- quasi sempre/in misura accentuata (4)

10. Ho degli attacchi irrefrenabili di voglia improvvisa di mangiare e dei cambiamenti d'umore associati con la sindrome premestruale:

- no/non pertinente (0)
- qualche volta/leggermente (1)
- spesso/moderatamente (2-3)
- quasi sempre/in misura accentuata (4)

11. Le persone mi definiscono o mi considerano mutevole:

- no (0)
- sì (3)

12. Il mio peso sale e scende molto nel corso di un anno:

- no, o solo da 0,5 a 2,5 chili (0)
- sì, da 2,5 a 4,5 chili (1-2)
- sì, da 4,5 a 7 chili (3-4)
- sì, più di 7 chili (5)

13. Le mie normali ore di sonno sono scombussolate quando sono stressato o depresso, e questo mi provoca un'eccessiva sonnolenza, sveglia la mattina presto o insonnia:

- no o raramente (0)
- qualche volta/leggermente (1)

- spesso/moderatamente (2-3)
- quasi sempre/in misura accentuata (4)

14. Le mie ore di sonno cambiano in inverno:

- no o raramente (0)
- qualche volta/leggermente (1)
- spesso/moderatamente (2-3)
- quasi sempre/in misura accentuata (4)

15. Soffro di cefalea:

- no (0)
- non io, ma altri membri della mia famiglia (2)
- sì (4)

16. Soffro di mal di testa frequenti o molto forti:

- no (0)
- sì, di frequente (1-2)
- sì, forti (3)
- sì, frequenti e forti (4-5)

17. Soffro di frequenti episodi di dolori addominali o della sindrome dell'intestino irritabile:

- no (0)
- sì, in forma leggera, ma in effetti non mi disturba (1)
- sì, moderatamente, a volte mi disturba (2-3)
- sì, in forma grave e ha un impatto negativo sulla mia vita/sulle mie attività (4)

centivare l'efficacia dei medicinali o del comportamento, e fornire, così ci si auspica, una buona base per tenere sotto controllo i problemi dell'umore, dell'alimentazione o del dolore se non rientrate nel novero di coloro per i quali è necessario un lungo periodo di cure farmacologiche.

Se avete raggiunto un punteggio da 1 a 3 in diverse domande, ciò può rappresentare un forte indicatore di carenze leggere o moderate del sistema della serotonina che possono essere affrontate modificando l'alimentazione e lo stile di vita. Questo libro vi aiuterà a comprendere i sintomi e a individuare gli orari e le circostanze che sono a rischio per il calo dell'umore, la cefalea, le coliche addominali, l'insonnia, gli eccessi alimentari o altri problemi legati alla serotonina. Imparerete a scegliere i pasti, gli spuntini e le attività quotidiane che vi aiuteranno a tenere lontani i momenti in cui non siete in forma e le giornate "no", massimizzando il tempo che trascorrete al massimo dell'energia, della produttività e del buonumore. Non saranno necessarie diete restrittive o esercizi fisici elaborati. I consigli elargiti, al contrario, vi guideranno nella selezione di una varietà di cibi buoni e sani e di un livello di attività fisica adeguato alla vostra salute e alle vostre preferenze.

Verosimilmente non c'è nessuno che possa dire: "Non mi sento mai ansioso, arrabbiato o triste senza motivo", "non

ho mai problemi a dormire di notte e a stare assolutamente sveglio di giorno", e "non soffro mai di crisi alimentari incontrollate o di eccessi alimentari". I nostri ritmi e il nostro stile di vita rimangono contro. Sempre più persone siedono a una scrivania tutto il giorno per svolgere lavori che richiedono un livello continuo di concentrazione e di impegno che potremmo non essere in grado di tenere per tutto il giorno, ogni giorno. Ci sono cibi dolci eccessivamente raffinati e grassi sempre a portata di mano per alleviare l'ansia e la tensione. La caffeina ci tiene su durante il giorno e l'alcol ci riporta giù la sera. Spesso interrompiamo le ore di sonno per i turni di lavoro, le scadenze o gli spettacoli che si protraggono nella notte. Chi soffre di leggere carenze ereditarie di serotonina può avere dei gravi peggioramenti a causa di uno stile di vita non favorevole alla produzione di serotonina, lo stile di vita che conducono in molti. Anche se l'umore, il sonno, l'alimentazione sono influenzati solo qualche volta in modo significativo dai nostri programmi, questo libro può aiutare ad evitare i problemi collegati alla serotonina nel nostro modo di lavorare, mangiare, riposare e giocare.

Se siete afflitti dai fastidiosi sintomi che riguardano l'umore, l'alimentazione, il sonno o il dolore, e se desiderate comprenderli meglio e controllarli, continuate a leggere! Questo libro vi aiuterà spiegandovi come e perché:

- i problemi dell'umore e del controllo degli impulsi insorgono a causa di carenze biochimiche e non per debolezza o mancanza di forza di volontà.
- si ritiene che le anomalie della serotonina nel cervello siano una delle cause principali dei problemi sia quotidiani che gravi della cefalea, della sindrome dell'intestino irritabile, degli sbalzi d'umore e delle crisi alimentari incontrollate.
- la biochimica non ha l'ultima parola! Si può acquisire il controllo dei problemi dell'umore e dell'alimentazione mediante una cura farmacologica, cambiando lo stile di vita o ricorrendo a entrambi.
- la dieta e l'attività fisica influenzano la produzione di serotonina nel cervello.
- l'esercizio e i movimenti fisici ripetitivi possono stimolare la produzione di serotonina.
- alcune piccole e semplici modifiche di ciò che mangiate e degli orari in cui mangiate possono aiutare a stabilizzare in modo naturale i livelli di serotonina.
- i farmaci attivatori della serotonina spesso sono efficaci nella cura dell'an-

sia, della depressione, del mal di testa, della sindrome dell'intestino irritabile e degli eccessi alimentari. Questo libro vi spiegherà come agiscono, che cosa possono fare, quali sono i loro rischi e i loro effetti collaterali.

Suggeriremo dei cibi sani e un regolare esercizio fisico. Tuttavia non occorre sottoporsi a diete o a pesanti esercizi fisici per condurre uno stile di vita più favorevole alla produzione di serotonina. Basta, semplicemente, prestare attenzione agli orari dei pasti e degli spuntini, e alle proteine e ai carboidrati in essi contenuti. Tenere un semplice Diario dell'alimentazione, dell'umore e dell'attività fisica vi aiuterà a provare a voi stessi che l'equilibrio e l'orario di assunzione delle proteine e dei carboidrati fanno davvero la differenza nel modo in cui vi sentite, così come la fanno certi tipi di esercizio fisico. Scoprirete addirittura che l'umore e la motivazione miglioreranno quando riuscirete a prestare maggiore attenzione alla salute e alla forma fisica, facendo più esercizio e mangiando quando avete fame anziché quando siete stressati. Certo, questo sarebbe il migliore dei risultati raggiungibili!