



Dentro il vortice dell'iperalimentazione e

È possibile per un OSA governare i fattori che regolano la fame?

L'**iperalimentazione** è un fenomeno sempre più diffuso nelle società occidentali, con gravi ripercussioni sulla salute pubblica. Le cause di questa perdita di controllo sull'appetito sono multifattoriali e coinvolgono, tra gli altri, fattori biologici, genetici, ambientali e culturali. Durante il percorso formativo svolto dagli studenti degli Istituti Alberghieri, dato che la prospettiva professionale è quella di diventare **Operatori del Settore Alimentare (OSA)**, può essere molto utile, per il docente di Scienza e Cultura dell'Alimentazione, moderare una discussione attorno alla questione "perché abbiamo sempre fame?".

Le diverse chiavi di intervento, di seguito proposte, si prestano a diventare oggetto di **approfondimento multidisciplinare** e di confronto tra i discenti. Questi ultimi, per ciascuno dei fattori oggetto di discussione, potrebbero essere invitati a discutere sulle potenziali soluzioni che potrebbero essere adottate tanto nella sfera privata quanto, se dovessero presentarsi margini di intervento, nella sfera professionale. Esploriamo, pertanto, alcuni percorsi didattici che possono essere intrapresi per stimolare una discussione in classe.

LA FAME COME “FENOMENO METABOLICO-GENETICO”

Per anni, si è creduto che l'iperalimentazione fosse semplicemente un problema psicologico, un modo per soddisfare bisogni emotivi inespressi. Tuttavia, la ricerca scientifica ha rivelato un quadro molto più complesso, svelando i **meccanismi biochimici** che regolano l'appetito e la sensazione di sazietà. Un'ipotesi sempre più accreditata sostiene che l'iperalimentazione sia una conseguenza di una **carenza nutrizionale**. Le diete ricche di alimenti processati, povere di nutrienti essenziali come vitamine, minerali e proteine, possono innescare una fame persistente. Il corpo, cercando di compensare queste carenze, ci spinge a mangiare in eccesso.

Sempre maggiore attenzione, inoltre, viene rivolta al ruolo di alcuni ormoni. La **leptina**, un ormone prodotto dalle cellule adipose, svolge un ruolo cruciale nel segnalare al cervello che abbiamo mangiato abbastanza. La leptina è un ormone che segnala al cervello lo stato di sazietà. Tuttavia, un'alimentazione eccessiva e prolungata può desensibilizzare i recettori cerebrali alla leptina, compromettendo così la percezione della sazietà. Il nostro corpo, più precisamente, produce sempre più leptina, ma le cellule smettono di rispondere. È come gridare a qualcuno che non ti sente. Anche l'**insulina**, un altro ormone importante per regolare i livelli di zucchero nel sangue, smette di funzionare correttamente. Quando questi due problemi si presentano insieme, si parla di sindrome metabolica.

Questa condizione aumenta il **rischio di diabete**, malattie cardiovascolari e altre patologie gravi. Anche la nostra predisposizione genetica gioca un ruolo importante nell'obesità. Alcuni geni possono influenzare il nostro metabolismo e la nostra capacità di immagazzinare grasso. Tuttavia, l'ambiente in cui viviamo, le nostre abitudini alimentari e il nostro stile di vita hanno un impatto ancora maggiore. Mangiare troppo spesso e male, pertanto, può portare a un circolo vizioso: più mangiamo, più il nostro corpo diventa resistente ai segnali di sazietà, e di conseguenza mangiamo ancora di più. Questo può portare a obesità e a una serie di problemi di salute. In sintesi: la fame eccessiva può essere causata da un malfunzionamento del sistema che regola l'appetito e la sazietà.

LA FAME “BATTERICA”

Il corpo umano è un intricato ecosistema, un motore biologico alimentato da una complessa interazione tra cellule umane e miliardi di batteri. Questa simbiosi è alla base della nostra capacità di rigenerarci continuamente. La dieta, selezionando specifici tipi di batteri intestinali, influenza profondamente il nostro metabolismo e, di conseguenza, la nostra salute. La **sindrome metabolica**, ad esempio, è un disturbo complesso in cui dieta e batteri intestinali giocano un ruolo fondamentale. I batteri, in particolare i **Firmicuti**, possono alterare il nostro metabolismo, aumentando il desiderio di cibi zuccherati e favorendo l'obesità. Questa 'fame batterica' influenza sia la nostra fisiologia che la nostra psicologia, contribuendo a un circolo vizioso che può portare alla malattia. La scoperta del ruolo fondamentale del microbiota intestinale nella nostra salute, pertanto, apre nuove prospettive per la prevenzione e la cura di molte malattie.

LA FAME “FARMACOLOGICA”

Molti farmaci di uso comune possono aumentare l'appetito, portando ad un aumento di peso. Questo effetto è spesso sottovalutato, soprattutto quando si tratta di malattie croniche che prevedono lunghi periodi di **assunzione farmacologica**. Gli antibiotici utilizzati per combattere le infezioni, ad esempio, possono alterare il microbiota intestinale. Questo squilibrio può stimolare la produzione di ormoni, come la grelina, in grado di aumentare lo stimolo dell'appetito.

Le altre categorie di farmaci in grado di spingere un soggetto all'iperalimentazione appartengono alle seguenti categorie:

- antistaminici, farmaci utilizzati per le allergie, possono stimolare la produzione di dopamina, un neurotrasmettitore legato al piacere e al desiderio di cibo;
- antidepressivi, possono aumentare l'appetito come effetto collaterale;
- antipertensivi, possono interferire con la produzione di insulina, favorendo l'accumulo di grasso;
- corticosteroidi e contraccettivi orali, sono in grado di stimolare l'appetito e favorire la ritenzione idrica.

È fondamentale che gli studenti comincino ad acquisire informazioni corrette per fare scelte alimentari consapevoli e promuovere uno stile di vita sano. Gli spunti per l'insegnamento di “Scienza e Cultura dell'Alimentazione” che conseguono da quanto riportato sopra sono molteplici:

- alimentazione e salute: sottolineare l'importanza di un'alimentazione equilibrata per mantenere un microbiota intestinale sano prevenire malattie legate al metabolismo;
- probiotici e prebiotici: invitare gli studenti a riflettere sul ruolo dei probiotici (batteri “buoni”) e dei prebiotici (fibre alimentari che nutrono i batteri buoni) nella promozione della salute intestinale e di come, nella vita professionale, possono rendere concrete le conoscenze acquisite;
- relazione tra mente e intestino: evidenziare come l'intestino e il cervello siano in costante comunicazione e come l'alimentazione possa influenzare il nostro umore e il nostro benessere psicologico. Valutare, in questo contesto,

quali implicazioni professionali si prospettano per le scelte che gli OSA si troveranno ad operare;

- educazione alimentare: incoraggiare gli studenti a fare scelte alimentari consapevoli, a leggere con attenzione la lista degli ingredienti e le informazioni nutrizionali riportate nelle etichette degli alimenti processati in modo tale da valutare gli alimenti che consumano non soltanto in funzione delle loro caratteristiche sensoriali.

L'AUTORE

Luca La Fauci è autore, per Rizzoli Education, di testi scolastici dedicati alle discipline Scienza e Cultura dell'Alimentazione e Scienza degli Alimenti.