



a cura del Dr. Pierluigi Bonifazi - Biologo Nutrizionista
Dottore in Biologia e Medicina Sperimentale

Sigmoid Freud o malnutrizione?

Cos'è che da origine al **suicidio**? Ecco una domanda cruciale a cui filosofi, psicanalisti e scienziati hanno da sempre cercato di fornire una risposta. Stando ai

risultati di una recente

ricerca statunitense il

suicidio potrebbe es-

sere scritto nei nostri

geni. Infatti, lo studio

pubblicato sull'*American Journal of Medical*

Genetics evidenzia una

stretta correlazione tra

la mutazione di tre geni

specifici e la predispo-

sizione al suicidio. L'a-

spetto principale della

scoperta, tuttavia, è

la conferma che alle

radici del suicidio non

c'è solo un'astratta in-

stabilità caratteriale o

complessi motivi esi-

stenziali dell'individuo, ma bensì precise

ragioni biologiche tramandate da ge-

nerazione in generazione all'interno di

una famiglia.

Entriamo nel merito della questione: i

ricercatori italiani Massimo Cocchi e Lucio Tonello, supportati dal premio Nobel Kary Mullis, sono riusciti a svelare i meccanismi molecolari alla base della depressione dimostrando che **la depressione psichica è correlata ad alcuni**

cambiamenti dei livelli di grasso nel sangue. Vediamo ora

quali sono i tre grassi

"*incriminati*": l'acido

arachidonico, acido

oleico e acido linolei-

co, meglio noti come

omega 6 e omega 3. I

due ricercatori dell'uni-

versità di Urbino sono

riusciti a distinguere,

proprio attraverso lo

studio dei tre livelli di

grassi nel sangue, i

soggetti sani da quelli

depressi, classificando

per questi ultimi anche

il tipo di rischio al suici-

dio. Secondo i loro studi il tipo di viscosità

delle membrane neuronali prodotta dai

grassi nel sangue, è la causa scatenante

dei segnali biochimici che inducono ad

una forte depressione. Lo studio continua



sostenendo che in soggetti predisposti un'alimentazione inadeguata potrebbe far emergere una condizione latente di disordine depressivo. I grassi contenuti nella dieta incidono significativamente sulla composizione dei lipidi contenuti nella membrana neurale del cervello. Un buon apporto di acidi grassi essenziali **omega 3** garantisce l'integrità e l'ottimizzazione della viscosità dei neuroni; al contrario, una dieta ricca di **colesterolo**, con un apporto eccessivo di acido arachidonico ed un rapporto sbilanciato omega3/omega6 sembra irrigidire i neuroni con conseguenze negative sull'apprendimento, sulla memoria e sul tono dell'umore. In ambito di dieta-terapia preventiva, il livello di acido oleico, può cambiare in base alla nostra **alimentazione**. Infatti, se assumiamo dell'acido oleico, ad esempio con l'**olio extravergine d'oliva**, si ottiene una diminuzione di acido arachidonico con aumento significativo della viscosità neuronale e della serotonina, neurotrasmettitore che controlla la depressione, proprio come avviene con l'assunzione di molti farmaci antidepressivi. Al contrario, la tendenza a consumare cibi grassi, patatine fritte, pasticcini, e cibi ricchi di amido aumenta la rigidità neuronale e la probabilità di sviluppare sintomi depressivi. La scoperta dei nostri ricercatori è destinata a scardinare definitivamente vecchi dogmi filosofici e religiosi. Ci permetterà



di effettuare diagnosi più precise, sarà infatti possibile con un semplice esame di laboratorio individuare i soggetti più a rischio di depressione, ed approcciare nuove terapie preventive di tipo nutrizionale. Ciò nonostante tutto questo potrebbe avere risvolti anche piuttosto negativi nella vita quotidiana: immaginate cosa potrebbe succedere se in ambito lavorativo, oppure ricreativo si venisse a conoscenza che un nostro collega o un nostro amico avesse seri problemi di depressione oppure ancora in ambito giuridico o in quello religioso. Sicuramente una nuova strada è stata tracciata e come sempre spetterà solo al nostro buon senso decidere come percorrerla. Forse, abbiamo ancora qualche lezione da apprendere dai grandi maestri spirituali indiani, che migliaia d'anni or sono, sorprendentemente, scrivevano: "... costituita di cibo, mio caro, è la mente ..."

Buona salute a tutti, a presto

per informazioni

Dr. Pierluigi Bonifazi

Biologo Nutrizionista

Via Settevalli 429 - Perugia (PG)

T 347.0848896

www.centrodinutrizione.com