

li ormoni della felicità

Cosa sono gli ormoni della felicità?

La felicità non è generata né nella pancia, né nel cuore ma nella testa: come tutte le emozioni, anche il senso di felicità è la diretta conseguenza di una reazione biochimica del cervello. Il corpo risponde a impressioni deprimenti o che rendono felici con un alternarsi di trasmettitori chimici. Questi cosiddetti neurotrasmettitori hanno un ruolo fondamentale per il benessere: Tra questi elementi del buon umore, troviamo le endorfine e la serotonina, imparentata con l'adrenalina. Una piccolissima quantità di serotonina, conosciuta come l'ormone della felicità, è sufficiente per darci benessere. Tuttavia, se il livello di serotonina scende in modo permanente, tendiamo al cattivo umore e alla depressione.

Come agiscono gli ormoni della felicità?

Le endorfine, come una chiave, entrano esattamente nel "chiavistello" dei recettori posti sulla superficie delle cellule del cervello. Lo stesso principio lo esplicano le droghe come l'oppio, ragion per cui gli ormoni della felicità sono chiamati anche gli oppiacei del corpo. Come l'oppio, le endorfine si legano esattamente a quel punto del cervello, che genera ebbrezza, l'eliminazione del dolore e la felicità.

Dove troviamo gli ormoni della felicità?

L'irraggiamento solare ha un effetto positivo sulla formazione di serotonina e quindi sull'umore. Tuttavia è possibile "alimentarsi di felicità": infatti certi alimenti aumentano la produzione propria di serotonina. Alcuni "alimenti della felicità" ben noti sono la pasta, le pietanze a base di grano, le patate, il formaggio, il pesce, ma anche le noci, i fichi, l'ananas e in modo particolare le banane. Anche la cioccolata (più scura è meglio) è un noto "ammazzafrustrazioni". L'alto contenuto di zucchero, però, produce un veloce abbassamento del livello di serotonina con conseguente affievolimento dei suoi effetti. Oltre a ciò, c'è il pericolo del sovrappeso, se ci si abitua a stimolare troppo spesso il buon umore con alimenti calorici.

La felicità attraverso la corsa campestre (jogging)?

Un mezzo efficace per ottenere il buon umore, è l'attività fisica regolare. In modo particolare lo sport atletico come il 'jogging' influisce sull'equilibrio ormonale e solleva percepibilmente l'umore: infatti, correndo per almeno mezz'ora ininterrottamente, l'organismo tenderà di alleviare il dolore e gli effetti dell'affaticamento riversando nel circolo grandi quantità di endorfina - il podista avrà la piacevole esperienza di un'ebbrezza da endorfine (totalmente priva di rischi), conosciuta anche con il termine "Runners high" (l'ebbrezza del podista). Ma praticando il "jogging" l'organismo non produce solo endorfine: riduce anche gli ormoni della tensione come l'adrenalina.

Gli ormoni della felicità servono a far ridere?

Una scienza giovane è la 'getologia', in italiano la scienza del riso. I getologi hanno scoperto che anche quando si ride, il corpo produce ormoni della felicità. Oltre a ciò, ridendo si attivano oltre 300 muscoli. Per questo gli scienziati definiscono il ridere come "Jogging interno".

Link

http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2001/mag0928/nu_4601_aliments_moral.htm
<http://www.sve.org/francais/special/Special%20Tabula%204-2002.pdf>

Bibliografia

Les Hormones, Yves Combarous, PUF, Fr. 13.-