

## Il Cervello come organo del controllo della nutrizione.

----->>>" --Il Cervello come organo del controllo della nutrizione. (Prima Nota) "

I processi mentali che attivano le sensazioni di fame e sete , e il senso di soddisfazione e quindi di limite della ingestione di alimenti , sono conseguenti alla produzione nell' ipotalamo di due ormoni : la leptina e la grelina.

Questi due ormoni regolano infatti l'appetito (attivato dalla Grelina) e il senso di sazietà (attivato dalla Leptina) , anticipare le necessita metaboliche attivando l' ipotalamo nell'emettere segnali di fame e di sete.

Ritmi alterati di vita ( es insonnia) determinano un aumento della grelina e in corrispondenza una diminuzione della leptina , perche tendono ad aumentare il consumo di cibo per recuperare energie psicofisiche . Pertanto il controllo della produzione di tali ormoni antagonisti e decisivo e cio significa che le attivita' mentali hanno un'influenza notevole fin dall' inizio sulle attivita metaboliche . Lo stress favorisce comportamento alimentari scorretti e un peggioramento del benessere ed anche il buonumore che nasce dal cenare assieme agli amici provocando uno stato di buona predisposizione prodromi necessari a favorire una buona alimentazione che certamente dipende da molteplici altri fattori che il cervello e' un organo di controllo alimentare e capace di analizzare e coordinare. Purtroppo delle potenzialita del controllo cerebrale sulla alimentazione la medicina tradizionale se ne accorge nei casi estremi di anoressia e bulimia proprio in quanto il cervello e' la medicina e la cura anziche la prevenzione .

[http://www.edscuola.it/archivio/lre/alimentazione\\_e\\_metabolismo.pdf](http://www.edscuola.it/archivio/lre/alimentazione_e_metabolismo.pdf):

<http://www.edscuola.eu/wordpress/?p=17323>

Piu' specificamente uno studio del Prof. D.Piomelli dell' IIT di Genova e colleghi in USA , nel loro studio su 'articolo, "Brain 2-AG signaling controls energy metabolism" ha dimostrato che l' influenza del Cervello sulla regolazione del metabolismo e' particolarmente dovuta a la produzione di alcuni neurotrasmettitori che si correlano con la produzione di "bruno" , necessario come fonte di energia <http://www.iit.it/.../1244-identified-the-brain-mechanism>

@@

NUTRA-SCIENZA 2014. La FUNZIONALITA DEL CERVELLO COME ORGANO DI CONTROLLO DELLA NUTRIZIONE ( SINTETICA - NOTA2.) Il Cervello controlla la produzione di tutti gli enzimi che permettono la digestione del Cibo , dalla Ptilina nella saliva,che inizia la trasformazione in zucchero carboidrati del pane pasta e riso .ecc.. la produzione del succo gastrico contenente enzimi dello stomaco tra quali la pepsina che assieme all'acido cloridrico favorisce la digestione delle proteine ed anche la rennina che fa coagulare il latte e lo rende più digeribile ecc.. ed inoltre il cervello controlla come far passare il cibo attraverso il piloro (in greco "custode della porta") che è la valvola posta tra lo stomaco e il duodeno, in modo che piccole porzioni del bolo possano essere neutralizzate dalla bile . Infatti gli enzimi dello stomaco necessitano di un ambiente acido,mentre gli enzimi del primo tratto dell' intestino tenue necessitano di un ambiente alcalino, la neutralizzazione avviene per un controllo stechiometrico del cervello su il flusso della bile immessa dalla cistifellea (la vescichetta correlata al fegato che sgocciola un liquido amaro giallo-oro essenziale alla digestione dei grassi). La bile (prodotta dal fegato ed e' immessa puntualmente nel duodeno in quantità variabile in correlazione al flusso determinato dall' apertura del piloro . Infine il cervello controlla tramite il nervo vago le attivita di motilita' intestinale così che "intende" e copia la sua fase di digestione del cibo con l'aiuto degli enzimi del pancreas in un ambiente simile alla schiuma della bile che permette alla bile di disintegrare sistematicamente i grassi. Dopo di cio' i residui liquidi passano nell'intestino crasso (che è anche colon- lungo circa un metro e settanta) dove agisce la simbiosi con i batteri intestinali che e' controllata dal cervello tramite un complesso sistema di informazioni ricavabili dai vari ricettori del gusto in modo da favorire la biocenosi con i batteri la quale permette la assimilazione dei nutrienti ricavati dalla alimentazione. Alla fine dell' intestino crasso si verifica l' espulsione dei residui e dei batteri non piu attivi. In tal modo quasi tutti gli alimenti ingeriti vengono trasformati in nutrienti essenziali alla vita : glucosio, amminoacidi, acidi grassi e glicerina.Gli acidi e la glicerina sono assorbiti dai villi e immessi nel sistema dei vasi linfatici. Il glucosio e gli amminoacidi, che filtrano attraverso la parete intestinale, sono reimmessi nel circolo sanguigno e portati sotto un preciso controllo del sistema neuronale enterico dalla vena porta al fegato per essere utilizzati nel metabolismo controllato dal cervello mediante il ritmo del flusso sanguigno regolato dal cuore, al fine della ricostruzione delle nostre cellule che ci permette di vivere sani per un certo numero di anni portandoci ad un invecchiamento attivo ben controllato dalle nostre attivita cerebrali. Quanto piu ne saremo coscienti tanto migliore e salutare sarà la nostra vita terrena.

Paolo Manzelli BUON NATALE - 20 DIC/2013-

<http://dabpensiero.wordpress.com/.../cervello-nutrizione/>

Study's content 

[IUF-PROROGA\\_2014-MT-PM.doc](#)