

Dopamina l'ormone del benessere

Come ripristinare o mantenere i suoi livelli base

La dopamina fa parte, insieme alla serotonina e alla ossitocina, di quegli ormoni regolatori del nostro umore e delle nostre reazioni. È lei che in una situazione di pericolo, stimolata dalle surrenali, ci fa agire comportamenti di attacco o fuga. Altra sua caratteristica è quella di gestire i parametri di soddisfazione della ricompensa. Ha un ruolo sulla gestione del controllo del movimento e di altre capacità cognitive.

Esserne carenti incide molto sulla qualità della vita. Sia sintomi emozionali come la solitudine che sintomi fisici come il controllo dei movimenti sono influenzati dalla sua presenza. Per cui è fondamentale mantenere i suoi livelli a valori funzionali e immediatamente fruibili.

Nella sua funzione di segnalatrice, la dopamina, mostra segni di carenza con sintomi quali: tremori, disturbi del sonno, forte costipazione, minore motivazione, minore percezione del piacere, un aumento nel dimenticare le cose, i fatti, le parole, i pensieri. Tali sintomi, ovviamente, si presentano con alta frequenza e intensità.

Qui di seguito ti elenco alcuni metodi scientificamente studiati per ripristinare i livelli di dopamina.

Partiamo dal primo: meditazione.

Con l'esperire pratiche di meditazione, si è potuto provare che il rilascio endogeno di dopamina dal cervello migliora del 65%. La meditazione, sia essa attiva – camminare con consapevolezza di come si appoggiano i piedi – che passiva – sedersi, sdraiarsi – come ad esempio la pratica dello yoga nidra (yoga del sonno), permette proprio questo rilascio.

Il secondo: massaggio.

Il solo pensare di sentire mani esperte accarezzare la pelle con la giusta pressione ci fa star meglio. Una delle caratteristiche proprie del massaggio è quella di ridurre il cortisolo e aumentare la dopamina. Uno studio clinico ha voluto dimostrare l'impatto del massaggio sui livelli degli ormoni del benessere e dello stress. Per riuscire nell'intento sono state esaminate le urine dei soggetti prima e dopo il trattamento manuale. L'esame delle urine ha rivelato un aumento medio dei neurotrasmettitori della dopamina del 31% e della serotonina del 28%. In più si è potuto notare la riduzione del cortisolo – ormone dello stress – pari al 31%.

Terzo: l'alimentazione.

Una dieta sana, legata principalmente all'alimentazione, può aiutare nel fornire gli elementi necessari predisposti alla sintesi della dopamina nel corpo. La composizione della dopamina possiede un aminoacido non essenziale ma in grado di stimolare la produzione di altre proteine. Questo aminoacido è la tirosina (o L-tirosina). Questo aminoacido vien sintetizzato dalla fenilalanina, da qui si comprende come gli alimenti carichi di fenilalanina concorrano all'aumento dei livelli di dopamina. Ma, quali sono questi alimenti?

La carne, il pesce, i latticini e le uova risultano essere buoni fornitori. La stessa fenilalanina la troviamo anche nei cibi esclusivamente vegani o vegetariani quali: il tofu – i legumi (specie i fagioli rossi) – semi e latte di soia.

Da aggiungere che in studi eseguiti sugli animali si è notata una correlazione tra carenza di magnesio e diminuzione livelli di dopamina. Le ricerche sugli uomini sono ancora scarse. Direi che comunque integrare nella dieta un po' di magnesio per aiutare la dopamina potrebbe essere utile. Gli alimenti con alte

concentrazioni di magnesio risultano essere: i semi (zucca, chia, lino) – la frutta secca come noci, mandorle, arachidi, e così via – riso integrale, segale, frumento – avocado – spinaci – avena – legumi come: piselli, ceci, lenticchie, fagioli borlotti, soia e lupini – ortaggi a foglia verde: spinaci, rucola, radicchio verde, lattuga. per dirne alcuni.

Quarto: sonno di qualità.

La tirosina entra in gioco quando non si dorme a sufficienza. Il suo compito è di mantenere alti i livelli cognitivi anche quando siamo in debito di sonno. Strafare con il suo stimolo però, aiuta poco. I sintomi a distanza sulla privazione del sonno si vedranno sicuramente. Ne ho parlato nel mio articolo intitolato “*gli 8 problemi di salute per mancanza di sonno*” .

Quinto, ultimo, ma non ultimo è: l’esercizio fisico.

La dopamina, agisce sul circuito della ricompensa. Il terminare un percorso in bici o a piedi, una scheda di allenamento, una routine di esercizi in palestra, è un alto momento di soddisfazione. In quel momento la ricompensa arriva in tutta la sua profonda intensità. Questo stimola la motivazione a continuare. Dà energia e piacere. Fare attività fisica anche vigorosa, se si riesce, e dopo il giusto percorso di preparazione, previene il morbo di Parkinson. Quanto detto pocanzi stimola il sistema dopaminergico il quale previene l’insorgere del Parkinson in quanto, questo morbo, è correlato ai livelli di dopamina.

Esistono altri disturbi legati a questo ormone e sono: la malattia di Huntington, la depressione, la sclerosi multipla, la sindrome delle gambe senza riposo e la malattia di Alzheimer.

© 2024 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 07/11/2024

Salvato in PDF in data: 07/02/2025

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/dopamina-lormone-del-benessere/07/11/2024/>