
Famiglia litigi e fame

Autore: Giulio Meazzini

Fonte: Città Nuova

Secondo un recente esperimento di psicologi statunitensi, bassi livelli di glucosio nel sangue favoriscono irritabilità e perdita di controllo, specialmente tra i coniugi

107 coppie sono state coinvolte in un esperimento scientifico curioso: ogni sera dovevano indicare (in un livello variabile da 1 a 50) quanta rabbia provavano verso la persona con cui dividevano la vita. Contemporaneamente veniva misurato il livello di glucosio nel loro organismo.

Il glucosio è uno dei carboidrati più importanti del nostro corpo perché viene usato dalle cellule come fonte di energia. Bassi livelli di questo composto organico rendono difficile sostenere sforzi fisici prolungati, ma anche concentrarsi. Il cervello, infatti, è un gran consumatore di energia.

L'esperimento di un gruppo di psicologi della Ohio State University sembra confermare che insufficienti livelli di glucosio influiscono anche sulla capacità di frenare gli impulsi e le emozioni negative. Per cui si litiga più facilmente. Specialmente con chi ci sta più vicino.

Il nostro cervello, ormai si sa, reagisce agli stimoli e agli imprevisti dell'ambiente con due tipi di reazioni: quelle veloci, automatiche e inconsce, oppure quelle frutto di un più lento lavoro di riflessione e decisione cosciente. L'irritazione, gli impulsi negativi, i pregiudizi sono quasi sempre processi del primo tipo, rapidi e superficiali, poco "costosi" in termini energetici, mentre le azioni meditate, che richiedono ragionamento e autocontrollo, con notevole produzione di neurotrasmettitori, sono più "faticose". Richiedono cioè un maggior consumo di glucosio.

Ne consegue che quando nel corpo c'è un basso livello di glucosio è più difficile frenare irritazione e impulsi violenti verso il nostro partner. Insomma, se proprio dobbiamo litigare meglio farlo dopo pranzo o dopo cena, si fanno meno guai! Fin qui la scienza, con i suoi esperimenti.

Per la verità, la saggezza contadina dei nostri nonni a questo risultato c'era già arrivata. Mia suocera, che non si interessava di esperimenti scientifici, quando avvertiva un clima minimamente teso tra mia moglie e me, senza curarsi del motivo o di chi avesse cominciato, si avvicinava immancabilmente a mia moglie e le sussurrava: "Ma gli hai dato da mangiare?".