Il cibo? Una droga. Non è una provocazione, ma scienza, a giudicare dal moltiplicarsi di studi sul tema. Uno dimostra che lo zucchero stimola i centri di ricompensa del cervello come gli stupefacenti. Un altro, che i cibi ad alto contenuto di grassi aumentano il rilascio di endocannabinoidi, come la marijuana. E così le cavie alimentate con grassi e poi messe a digiuno vanno in astinenza e, quando il cibo torna, ne divorano oltre il 20% in più. Zuccheri e grassi modificano anche il cervello umano. Quello di ragazzini che adorano il milkshake al cioccolato è stato fotografato mentre lo gustavano: avevano bisogno di dosi sempre maggiori perché i centri di ricompensa indicassero che erano soddisfatti. Dunque, siamo destinati a dipendere a vita da alcuni cibi? (...)

L'articolo:
http://d.repubblica.it/dmemory/2012/11/10/salute/salute/187gra816187.html

Il libro:
http://www.golagioconda.eu/2012/11/libri-a-degustibooks-drogati-di-cibo-quando-mangiare-crea-dipendenza/

Informazione di base:

http://en.wikipedia.org/wiki/Comfort_food

http://en.wikipedia.org/wiki/Food_craving

http://en.wikipedia.org/wiki/Sugar_Addiction

Passato...prossimo:
http://www.fabiomanzione.it/index.php?option=com_content&view=article&id=1637:perche-mangiamo-troppo&catid=112:nutrizione&Itemid=104

Passato...remoto?:
http://www.fabiomanzione.it/index.php?option=com_content&view=article&id=4056:lo-zucchero-e-tossico&catid=112:nutrizione&Itemid=104