

## TEST DEI NEUROMEDIATORI

### Cosa sono?

I neuromediatori sono sostanze normalmente presenti nel nostro corpo con varie funzioni. Influiscono sul comportamento, sulle emozioni, sul livello di energia, sull'attività cerebrale e sul sistema nervoso autonomo e periferico. Data la loro attività, oggetto di scoperte recenti, oggi è possibile affermare che l'origine di alcuni disturbi del comportamento, cognitivi e del sistema nervoso non solo rientra nell'ambito psicologico bensì anche in quello organico e metabolico.

**Le conseguenze degli squilibri** I principali neuromediatori sono: la dopamina, la noradrenalina, l'adrenalina e la serotonina. Questi neuromediatori provengono da amino acidi che ricaviamo dalla alimentazione quotidiana. Le conseguenze di una *carezza di dopamina* sono: difficoltà di concentrazione, diminuzione delle capacità di ideazione e ragionamento, difficoltà nel farsi capire, perdita di fiducia nelle proprie capacità intellettive, difficoltà di fare progetti, perdita di interesse nel lavoro o nelle attività abituali, diminuzione nei contatti amicali e sociali, distrazione, diminuzione della libido.

Un *eccesso di dopamina* risulterà in: iperattività e agitazione correlata con diminuzione dell'attenzione, eccesso di attività cerebrale.

Una *carezza di noradrenalina* può avere queste conseguenze: diminuzione dell'attività pulsionale (libido, appetito, motivazione) e depressione.

### QUANDO È UTILE SOTTOPORSI AL TEST

Il test dei neuromediatori è utile nei seguenti casi:

- sintomatologia legata allo stress, astenia, affaticamento, tristezza, disturbi della memoria e della concentrazione, agitazione, aggressività, impazienza, manie, disturbi cognitivi e dell'umore, disturbi del sonno, disturbi della libido, disturbi neurologici, crampi, spasmi, contratture muscolari, cefalea, ansia, depressione, labilità emotiva, diminuzione del senso di sazietà per i dolci e disturbi del comportamento alimentare
- disintossicazione da tabagismo e da farmaci
- ottimizzazione di situazione legate a performance sportive o per lo studio
- monitoraggio di assunzione di farmaci ansiolitici.

### IL PRELIEVO

Urine.

Mancata reattività a esperienza che in precedenza davano piacere. Astenia psicologica con minore rapidità nel prendere decisioni e iniziative, minore creatività. Sonnolenza e disturbi del sonno.

Un *eccesso di noradrenalina* risulterà in: tremori, cloni palpebrali e muscolari, tensioni muscolari, mal di testa, bruxismo, irritabilità e reattività esagerata. La noradrenalina blocca il senso di sazietà per gli zuccheri, di conseguenza può essere una concausa dell'aumento di peso. La liberazione di cortisolo che si verifica durante lo stress aumenta il numero di recettori neurologici sensibili alla noradrenalina. Uno stress può dunque modificare il nostro comportamento alimentare.

La serotonina è il neuromediatore che controlla l'attività della noradrenalina. Ha effetti sul piacere, sulla sazietà e sulla corretta gestione dello stress, delle emozioni e della reattività. Ha effetti anche sul comportamento alimentare, soprattutto riguardo a zuccheri come cioccolato, dolci, coca-cola, frutta, pasta e patate.

Una *carezza di serotonina* può avere conseguenze come: sindrome ansioso-depressiva, ansia da perfezionismo, desiderio di zuccheri, disturbi del sonno, affaticamento. La serotonina è il precursore della melatonina, neuromediatore che modula il sonno. Il trasporto della serotonina nell'organismo viene favorito dal litio, un oligoelemento.

### L'ANALISI

Il test dei neuromediatori permette di dosare le seguenti sostanze in µg/g creat.:

#### per l'asse dopaminergico:

- Dopamina
- Acido DiOH fenilacetico
- Acido omovanilico

#### per l'asse noradrenergico:

- Metoxy OH fenil glicole

#### per l'asse catecolaminergico:

- Acido Vanilmandelico

#### per l'asse serotoninergico:

- Serotonina
- Acido 5-OH-indolacetico

### ESEMPIO GRAFICO DEI RISULTATI

