



PERCHÉ ALCUNE SOSTANZE CREANO DIPENDENZA?

Per la sopravvivenza di una specie è fondamentale che l'essere vivente impari a rispondere adeguatamente a stimoli naturali come la fame, la sete, il sonno, il sesso.

Per questo, le parti più "antiche" e primitive del nostro cervello (e di quello degli altri mammiferi), regolano istinti ed emozioni in modo che sia altamente funzionali alla sopravvivenza.

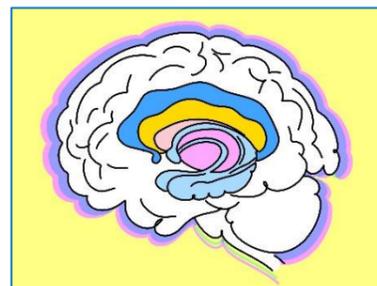


Ad esempio, quando uno stimolo genera **DISGUSTO** o **PAURA** impariamo ad evitarlo; quando invece uno stimolo (un comportamento o una sostanza) genera un'emozione piacevole, come **GIOIA**, non vediamo l'ora di ripetere l'azione per provare di nuovo quella piacevole sensazione.

Questo meccanismo è chiamato **sistema della ricompensa**: i neuroni dopaminergici (cioè i neuroni che rilasciano la dopamina nel cervello) provocando piacere aiutano a memorizzare quel comportamento invogliandoci a ripeterlo.

Il piacere è la "moneta di scambio" che il cervello utilizza per incentivarci a compiere azioni essenziali alla nostra sopravvivenza.

Nella specie umana, a differenza degli altri mammiferi, il cervello si è evoluto sviluppando una parte molto estesa chiamata corteccia cerebrale. Questa parte è capace di elaborare risposte complesse, come la razionalità, l'autocontrollo, il senso morale, risposte che interagiscono con il sistema di ricompensa.



SEQUENZA COMPORTAMENTALE A STIMOLO GRATIFICANTE

1) aumento dell'attenzione



2) desiderio di consumare o di portare a termine una attività



3) consumo/attività



4) piacere



5) desiderio di ripetere il comportamento gratificante



Questa sequenza di azioni è finemente regolata perché **anche il piacere, quando diventa ricerca ossessiva fine a sé stessa, è controproducente alla sopravvivenza della specie**: perciò, quando il comportamento che genera piacere viene ripetuto "compulsivamente", i livelli di soddisfazione tendono a diminuire. Per fare un esempio concreto, basti pensare al proprio piatto preferito: se ce ne venissero proposte quattro porzioni in un unico pasto, alla fine non avremmo più "voglia" di gustarlo; allo stesso modo, se quel piatto ci venisse riproposto tutti i giorni a tutti i pasti, finiremmo per non desiderarlo più.

Quando consumiamo sostanze che creano dipendenza questo meccanismo di regolazione si "inceppa": il desiderio per quelle sostanze rimane costante, diventa ossessione e nonostante questo continuiamo a consumare quella sostanza fino a sviluppare una dipendenza patologica.

Possiamo quindi dire che le sostanze (ma vale anche per oggetti o comportamenti gratificanti) interferiscono pesantemente con il sistema della ricompensa, sostituendosi o influenzando quei neurotrasmettitori (dopamina *in primis*) normalmente presenti nel nostro cervello e deputati alla regolazione dei comportamenti gratificanti.