

# Orexina: l'ormone che dona il buonumore

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso

---



LOS ANGELES (CALIFORNIA), 22 MARZO 2013 - Un vecchio proverbio afferma che il buongiorno si vede dal mattino, e una nota canzone dal titolo “Che rumore fa la felicità?”, esamina le vibrazioni che si possano percepire travolti da un'ondata di contentezza.

Tuttavia, entrambe denotano un fondo di verità, infatti secondo una recente scoperta realizzata da un team di ricercatori californiani della Los Angeles University e pubblicata poi sulla rivista Nature Communications, il buonumore è correlato all'orexina.[MORE]

Di cosa trattasi? Di un particolare ormone prodotto in concomitanza ad uno stato d'animo gioioso, situazioni gradevoli, piacevoli, ma soprattutto divertenti, infatti viene subito rilasciato dopo aver sorriso e/o riso per tanti o pochi minuti.

Ribattezzato come l'ormone del risveglio, influisce senza dubbio sul corso della giornata, infatti gli scienziati diretti dallo psichiatra Jerome Siegel, dediti al caso, sono giunti alla conclusione che l'ipocretina-1, questo il suo nome scientifico, quando scarseggia o manca del tutto all'interno del nostro corpo, può essere causa di stati depressivi, ansiosi e tendenti al pessimismo.

Inoltre ci sono situazioni ancora più gravi, quelle legate all'insonnia cronica e alla narcolessia, infatti in soggetti affetti da tal patologia, la molecola in questione è assente del tutto.

(fonte: [www.yourself.it](http://www.yourself.it) )

Rosalba Capasso

