



Psicologia e alimentazione: che legame c'è?

Figura 1: "Mangiafagioli" Copia da Annibale Carracci, olio su tela 75.5x90.5, XVII sec.

Quanto è importante per il nostro corpo, ma anche per la nostra mente assumerne un corretto regime alimentare? Molto spesso si ignora

il fatto che "il bere e il mangiare in modo corretto rappresentano oltre il 50% delle azioni capaci di esercitare influenza sulla salute fisica e mentale" (Montano, Tamburello 2000).

Essere educati ad applicare nella quotidianità e dunque riuscire a mantenere nel tempo un regime alimentare corretto rappresenta uno dei primi elementi per tutelare la propria salute. Affinché questo possa avvenire è necessario apprendere sin da bambini un'opportuna educazione alimentare a partire da semplici concetti quali ad esempio l'insegnamento della "piramide alimentare" o altrimenti detta "piramide della salute". Tramite essa è possibile imparare le giuste regole di combinazione dei vari cibi, come compensarli ed equilibrarli e quindi ad assumere il corretto apporto dei nutrienti; in questa sede, però, non s'intende trattare le dettagliate caratteristiche della nutrizione e dei suoi effetti sul fisico in quanto ciò è specifico appannaggio degli esperti di questo settore, ma quello che, invece, interessa sottolineare dal punto di vista psicologico è il legame esistente tra cibo e mente, cibo e comportamento, legame sempre più chiaro alla luce delle ultime conoscenze scientifiche, ma ancora poco noto e considerato.

Difatti da un'alimentazione non consapevole e quindi scorretta possono derivare disagi funzionali, danni al benessere fisico e alle prestazioni comportamentali determinando le nostre percezioni ed i nostri atteggiamenti in maniera graduale e continua.

Per fare solo alcuni esempi il cibo influisce sul corpo e sulla mente attraverso molteplici meccanismi quali il processo digestivo, l'apporto e la provvista dei nutrienti o ancora può avere effetti tossici ed irritativi sulla cellula nervosa (ad es. i prodotti derivanti dalla fermentazione batterica che diminuiscono la lucidità cognitiva non permettendoci di vedere i nostri errori comportamentali (Montano, Tamburello 2000) influenzando, a loro volta, il sonno, il tono muscolare, il consumo di neurotrasmettitori, etc.

Da un vasto filone di studi e ricerche è emerso che il cibo può influire sul comportamento sessuale sia direttamente che indirettamente tramite gli ormoni (Trager J. 1972; Jensen

L.1953; Dichter E.1964; Mendelsohn R.1978; Trurn Hunter B.1971); errori nella dieta possono alimentare problemi emotivi e di condotta nei bambini come anche danneggiare la loro capacità di apprendimento (Hoffer A.1977; Lowenberg M.E. et al.1968; William R.J.1971; Winick M.1978). Dunque le prime esperienze di alimentazione dal concepimento fino ai 5 anni risultano molto importanti: alcuni studi sugli animali e sugli uomini hanno mostrato che il cibo dei primi anni di vita ha un effetto più forte di quello mangiato, anche altrettanto a lungo, ma più tardi nella vita e sono stati osservati miglioramenti del quoziente intellettivo in bambini nutriti in modo molto sbagliato intervento a questa età con una variazione della dieta (Lowenberg M. E. et al.1968; William R.J.1971).

Prendere ora brevemente in analisi i fattori psicologici coinvolti nell'alimentazione in tutti i suoi aspetti a partire da quelli più strettamente legati al cibo come l'azione di comprare i cibi, prepararli, alla sua dimensione sociale-relazionale, ovvero la sua condivisione con gli altri e i vissuti emotivi e cognitivi che in ogni persona suscita soggettivamente.

Facendo un lungo passo indietro nel tempo e nell'evoluzione dell'uomo si può osservare come in passato il cibo serviva esclusivamente per nutrirsi, funzione che certamente svolge anche oggi, ma nella cultura attuale sin da quando nasciamo il cibo viene investito spesso di significati intrinseci di emotività e talvolta ben radicati e non riconosciuti all'interno nel sistema familiare che vanno ben oltre la funzione nutrizionale. Facciamo un semplice esempio: il cibo può essere caricato e quindi associato in maniera esplicita ad stati d'animo positivi o negativi quando si dice ad un bambino: *"Ti voglio bene se mangi tutto nel piatto"*, oppure, in maniera implicita si esprimono dimostrazioni d'affetto tramite il cibo come ad esempio preparare colazioni, pasti ai figli al partner, ecc. e sentirsi risentiti se la persona non desidera in quel momento quel determinato cibo o non riesce a finirlo tutto attivando reazioni emotive e pensieri rispetto a queste situazioni.

In questo modo, un bambino può imparare, ad esempio, che voler bene alla propria mamma dipende dall'aver finito o meno il pasto o a sentirsi felice se mangia di più perché i propri genitori ne sono contenti ecc., o oppure a provare gioia o vergogna quando mangia con altri, contribuendo alla formazione di schemi di pensiero e di comportamento che da adulto reitererà inconsapevolmente.

Ma in che modo la psicologia può essere d'aiuto nell'assunzione di un'alimentazione corretta alla luce di quanto detto finora?

Principalmente favorisce lo sviluppo di un'alimentazione consapevole che significa innanzitutto integrare al meglio le due dimensioni principali del mangiare, la funzione strettamente biologica del nutrirsi e quella, molto più complessa, psicologica, sociale e culturale. Pertanto risulta importante considerare nell'ambito di una dieta equilibrata anche gli aspetti psicologici,

in un lavoro di affiancamento tra lo psicologo e i professionisti della nutrizione, sia nell'ambito della promozione della salute e del benessere sia in ambito patologico, là dove sono presenti disturbi dell'alimentazione. (Quest'ultimo è un ambito molto più ampio e complesso che richiede altra ed ulteriore sede di trattazione).

In conclusione, se avviati da bambini ad un equilibrio alimentare consapevole sia dal punto di vista nutrizionale che psicologico, esso diventerà senza fatica parte integrante della propria vita, evitando di correre ai ripari successivamente quando risulta purtroppo necessario, comportando spesso grandi sforzi e molti insuccessi nelle diete.

Dr.ssa M. Luisa Reale
Psicologa-Psicoterapeuta