

Il comportamento alimentare: un nuovo approccio alla salute



Gli sforzi intrapresi dagli psicologi e dai nutrizionisti hanno puntato a creare una rete pronta a supportare e coordinare le scelte della persona per operare un cambiamento in quello definito come comportamento alimentare.

Tavola dei contenuti

Introduzione

Nutrizione e Alimentazione: quali
differenze?

Oltre il nutrimento...

Conclusioni

Riferimenti bibliografici

Introduzione

Fin dal 2015 con l'inaugurazione di EXPO a Milano, il MIUR ha voluto sottolineare il suo impegno nell'educare la popolazione (nazionale e mondiale) alla corretta alimentazione, alla preparazione dei cibi e alla loro corretta conservazione, alla salvaguardia dei prodotti di eccellenza territoriale, alle nuove tecnologie impiegate nelle tecniche di coltivazione o allevamento e, infine, alle modalità con cui poter orientare le proprie scelte alimentari per vivere in modo sano e lontani da quelle che sembrano essere le patologie sociali più debilitanti negli ultimi anni: diabete (mellito), ipertensione e altre patologie cardiovascolari, sovrappeso e obesità sia infantile che nella popolazione adulta.

Nutrizione e Alimentazione: quali differenze?

Parlare di nutrizione e di alimentazione non è la stessa cosa. Se la nutrizione identifica qualcosa di innato e biologico in quanto orientato alla ricerca e ingestione di "nutrienti" utili come combustibile per il nostro corpo, l'alimentazione per le sue caratteristiche comportamentali appare come sistema complesso determinato dall'interazione di più variabili, specifiche e diverse da individuo a individuo.

Quello che noi mangiamo, infatti, non ha solo un valore “nutritivo” in senso stretto (l’apporto energetico e calorico dell’alimento in sé), ma è investito di una serie di significati di cui non sempre siamo coscienti e che affondano le loro radici fin dall’infanzia, dall’apprendimento di quelle che definiamo come le nostre abitudini e la nostra educazione.

Definito in questo modo ecco che il comportamento alimentare, a differenza del nutrimento, appare come interazione di diverse variabili a partire da quelle genetiche, passando per quelle psicologiche e culturali. Qualcosa di estremamente complesso. Se così non fosse, infatti, riusciremmo a mangiare il tanto da sopperire alle richieste del nostro corpo (a nutrirci) e interrompere la ricerca e l’assunzione di cibo una volta raggiunta questa soglia.

Oltre il nutrimento...

Tutta l’informazione e le campagne pubblicitarie così come i media o l’accesso al Web, ci hanno inondato di elementi per riuscire a operare delle scelte alimentari adeguate o in grado di educarci a uno stile di vita sano. Nonostante questo, però, le persone continuano a fumare, a consumare zuccheri in eccesso, ad esporsi al sole senza la corretta protezione, a non bere acqua a sufficienza, a ignorare la necessità di muoversi almeno 30 minuti al giorno... insomma, senza dilungarsi, nonostante la grande informazione a nostra disposizione e nonostante la conoscenza delle “nozioni di base” per una vita sana, passare dalla teoria alla pratica appare come un passo grande e faticoso come scalare una montagna.

Questo paradossale modo di comportarsi è tipico dell’essere umano: le persone tendono alla ricerca del piacere e alla gratificazione personale senza sforzo e spesso questa ricerca, nella nostra cultura, si riversa nell’alimentazione.

Le stesse convenzioni sociali e culturali sono quelle che orientano i nostri comportamenti alimentari nella maggior parte dei casi.

Facciamo un esempio: siamo invitati a casa di amici per cena (pasto = momento ricreativo) in quanto è il compleanno del nostro amico Marco (convenzione culturale per cui quando si festeggia il compleanno lo fai coi tuoi cari/amici e mangi la torta, bevi lo spumante ecc.). Essendo una cena importante ci sarà un piccolo aperitivo per intrattenere gli ospiti prima delle portate principali (vengono consumate tartine, salatini e snack e, ovviamente un cocktail o un analcolico); segue un primo, poi un secondo con contorni a scelta. In molti amano chiudere il pasto con del formaggio, o in alternativa con frutta secca o fresca. Avremo bevuto del vino durante il pasto... Uno o due bicchieri? Acqua? Beh, spero di sì! Ah, bisogna ricordarsi che c’è ancora la torta da mangiare e sicuramente dello spumante da stappare.

Si comincia a mangiare intorno alle 20.30 con l’aperitivo e alle 22.30 si mangia una fetta di torta con lo spumante... Vi siete accorti che avete passato quasi tre ore a mangiare? E a bere?

Se qualcuno ci chiedesse quanto abbiamo mangiato, saremmo in grado, onestamente, di dare una valutazione oggettiva delle quantità di cibo ingerito?

Questo esempio non ha l’intento di demolire le serate con gli amici da qui per i prossimi vent’anni ma semplicemente di far riflettere su quante volte abbiamo deciso di perdere peso e, con una serata come questa, siamo riusciti a vanificare dieci giorni di “rinunce” alla brioches del bar, al cioccolatino insieme al caffè, al gelato dopo cena.

Il vero problema della serata a casa dei nostri amici è che non abbiamo prestato attenzione! Non alle calorie del cibo che abbiamo consumato (anche se incidono, ovviamente!) ma al fatto che stavamo mangiando più per convenzione sociale che per necessità. Abbiamo cenato parlando, abbiamo bevuto scherzando, abbiamo terminato la lasagna nel piatto per “evitare che i padroni di casa si offendessero”, abbiamo consumato il secondo e contorno perché “mi hanno insegnato che lasciare il cibo è maleducazione”.

E il nostro corpo?

Ovviamente quando usciamo con gli amici non ci sottoponiamo a un processo alle intenzioni, tanto quanto è vero però che non sarà una singola cena con amici a determinare l'aumento drastico e inesorabile del nostro peso.

Come riuscire a gestire questi aspetti? Come possiamo “combattere” contro quelle che appaiono essere delle abitudini che inesorabilmente non riusciamo a controllare? Come possiamo educare o meglio ri-educare il nostro corpo affinché sia in grado di suggerirci quando fermarci senza frustrazioni o angosce? Come possiamo ritrovare il piacere di nutrirci e allo stesso tempo scoprire come alimentarci?

Conclusioni

Mi sono avvicinata al mondo dell'alimentazione perché in prima persona ho visto il mio corpo cambiare, ho visto la mia mente annebbiata da sensazioni che pervadevano il mio corpo in modo irrefrenabile. Ho sentito l'euforia che si prova quando soddisfi una necessità che ti sembra impellente e ingestibile, che ti fa pensare di perdere il controllo se non la “agisci”. Ma così come ho sentito tutto questo ho anche sentito che stava diventando distruttivo e che stava nuocendo alla mia salute.

Faticoso? Sì. Impegnativo? Sicuramente. Impossibile? No. Proviamo ad accogliere con un pensiero critico i messaggi pubblicitari che sponsorizzano bibite dimagranti o “pastiglie magiche perdi peso” e chiediamoci se il nostro corpo, invece, non abbia bisogno di essere maggiormente ascoltato o compreso di più. La ricerca della salute è quella che ci ripagherà nel tempo.

Riferimenti Bibliografici

Wansink, B., "Mindless eating", Editrice Pisani, 2007

Autori

Dott.ssa Passoni Flavia Ilaria (Psicologa, Psicoterapeuta, Dir. Scientifico di Synesis Psicologia®)
Dott.ssa Marina Bassi, (Psicologa, Responsabile e Coordinatore Synesis Cagliari - Centro per il Benessere psicologico)