

Cibo & Mente

Scienza dell'**Alimentazione e Psicologia:**

insieme per raggiungere il **benessere fisico e psicologico**

'Mens sana in corpore sano'

Giovenale



Presentazione

Perché abbiamo deciso di fare questo ciclo di incontri, questo progetto psico-alimentare?

- In primo luogo come forma di prevenzione: per prevenire tutta quella serie di problematiche importanti legati al cibo e all'alimentazione che oggi purtroppo sono sempre più diffusi; noi crediamo che la conoscenza di certi aspetti sia di ordine psicologico che di ordine più prettamente metabolico-alimentare sia fondamentale per ritrovare o per trovare per la prima volta un equilibrio con il cibo e con noi stessi in generale.
- Inoltre vogliamo aiutare quelle persone che, magari proprio dopo una dieta, non sono riuscite a mantenere il loro equilibrio alimentare e più in generale il loro equilibrio psico-fisico; vogliamo aiutarle a vivere meglio questo fallimento e dare loro una nuova possibilità.

Intervento Psicologa [Ilaria Artusi](#)

In un contesto come il nostro, quello della società occidentale, che enfatizza fortemente il culto dell'immagine corporea, della perfezione delle 'forme', e che fa dell'aspetto estetico l'arma vincente per eccellenza, il **Corpo**, storicamente primo mezzo tecnico dell'uomo per cacciare, spostarsi e sopravvivere, si è trasformato progressivamente, e sempre più, da oggetto naturale a 'oggetto sociale', da modellare e conformare all'idea sociale.

Ecco allora che il **Cibo** diviene lo strumento per plasmare il nostro Corpo, per costruirlo e modellarlo allo scopo di conformarlo ai modelli socialmente approvati. Qua sorge un primo problema: i messaggi che infatti ci arrivano dalle pubblicità, dai mass media e dagli spot televisivi sono assolutamente di tipo contraddittorio: da una parte l'ideale di perfezione estetica che passa – e verso la quale tutti dovremmo aspirare – è quella di un Corpo snello e magro; dall'altra, però, sono sempre più numerose le pubblicità che sponsorizzano cibo 'buono e irresistibile' e sempre più sono le possibilità di acquistarlo a tutte le ore e in tutti i luoghi.

D'altra parte dobbiamo anche considerare il fatto che il **Cibo** odiato o amato, preparato con cura o consumato al volo, è qualcosa che è sempre presente nella nostra vita, anche quando non lo vogliamo; proprio perché così 'comodo e disponibile', il cibo può diventare una facile valvola di sfogo per le nostre tensioni: lo sa bene chi, ad esempio, in un momento di ansia o di agitazione, si 'ingozza' di qualunque cosa pur di alleviare la tensione del momento, oppure chi, per lenire un dispiacere, si 'consola' con un intero dolce al cioccolato, oppure ancora chi, sotto tensione, rifiuta la sola idea del cibo. In effetti lo stress, che sia 'preoccuparsi per qualcosa' – ad esempio un esame da affrontare o una certa situazione sociale da gestire –, che sia 'arrabbiarsi con qualcuno' o, in generale, qualsiasi altra situazione che 'minaccia' il nostro equilibrio psico-fisico, influisce in diversi modi sul comportamento alimentare delle persone: può portare a mangiare di più e in modo 'frenetico' oppure, viceversa, a mangiare di meno e in modo sregolato. Avere questi due tipi di atteggiamento nei confronti del cibo, non significa di per sé avere un problema alimentare: si tratta però di atteggiamenti, comuni più di quanto potremmo pensare, che se pur non invalidanti per la vita della persona, sono senza dubbio fonte di insoddisfazione, di ulteriore tensione, nonché causa di quei tre-quattro chili di troppo che la persona vorrebbe eliminare, considerando appunto anche la forte pressione sociale che fa della magrezza il canone estetico da dover perseguire, o causa di quei tre-quattro chili di meno che invece la persona vorrebbe recuperare per tornare al massimo della forza e della forma.

Quando il problema è un 'lieve sovrappeso' di cui la persona vorrebbe sbarazzarsi al più presto, purtroppo quello che succede è che molto spesso le soluzioni messe in atto per il raggiungimento di questo obiettivo – diete 'ultima moda', pasticche miracolose, esercizio fisico estremo –, non solo non aiutano a perseguirlo ma aggravano la situazione iniziale trasformando il 'lieve sovrappeso' in un 'sovrappeso importante' se non, addirittura, in 'obesità', quando le persone, non riuscendo a stare a dieta e fallendo più di una volta nel loro tentativo di raggiungere e mantenere una buona forma fisica, si abbandonano completamente al piacere del mangiare e del bere interrompendo di solito anche qualunque attività motoria orientata al piacere della forma.

Tuttavia, come sopra anticipato, il problema legato alla gestione dell'alimentazione in particolari condizioni di stress può essere esattamente l'opposto, cioè una condizione di 'sottopeso' e di forte dimagrimento: in effetti non sono rari i casi di coloro che, per vari motivi – lavoro, famiglia, figli – sono costretti a mangiare fuori casa spesso, se non addirittura a saltare i pasti, oppure di persone che, incapaci di concedersi un momento di 'relax' per loro stessi, finiscono per esaurire le proprie risorse energetiche 'stressando' il proprio organismo fino ad arrivare ad un vero e proprio deperimento psico-fisico.



Ma allora che cosa dovremo fare e che cosa noi vogliamo aiutare a fare?

Senza dubbio a recuperare la capacità di gestire il rapporto con il proprio corpo e la propria alimentazione, riscoprendo il **‘piacere:**

di mangiare

di piacersi e

di piacere agli altri prendendosi cura di sé’.

E come si può raggiungere questo?

In primo luogo dobbiamo recuperare un’alimentazione sana, equilibrata e in generale di sane ed equilibrate abitudini. Alimentazione sana ed equilibrata però non significa dieta restrittiva come molti possono pensare, significa trovare ognuno di noi un’alimentazione equilibrata che si adatta perfettamente alle nostre esigenze e ai nostri desideri; solo così la dieta potrà essere seguita e potrà diventare stile di vita. Al contrario spesso gli effetti di seguire un’alimentazione eccessivamente controllata sono deleteri per il corpo e per la mente: chi inizia una ‘qualsiasi dieta pubblicizzata magari sui giornali – le diete alla ultima moda – finisce per ritrovarsi o in lotta continua con l’alimentazione impostagli perché non in grado di seguirla come dovrebbe, oppure riesce a dimagrire ma non a mantenere il peso raggiunto: in entrambi i casi il risultato è che la persona si sente incapace, fallita.

E in generale motivi per i quali tutte le mille diete proposte negli ultimi anni dagli specialisti falliscono vanno ricercati su quello che potremmo dire è il ‘fondamento’ stesso su cui si basano le diete: siamo abituati a pensare, erroneamente, che stare a dieta significhi ‘sacrificarsi e controllarsi nel cibo’; crediamo che astenendoci, eliminando dalla nostra alimentazione i cibi più buoni, che in genere corrispondono ai cibi più gustosi e piacevoli, possiamo raggiungere più velocemente il nostro peso-forma, secondo il principio per il quale ‘più mi vieto e più dimagrisco’. Finché rimaniamo legati all’idea di dieta come ‘sacrificio e astinenza’ finiamo dunque per fare ciò che scriveva O. Wilde *‘è con le migliori intenzioni che si producono gli effetti peggiori’*, e questo perché, come invece scriveva De Vries *‘l’astinente porta sempre dentro di sé il desiderio di ciò da cui si astiene’*. Ecco il motivo per cui, concluso il periodo di forte restrizione dietetica, spesso le persone si lasciano andare al piacere di tutto ciò da cui si sono astenute e finiscono per rovinare in pochi giorni il sacrificio anche di mesi.

Occorre una dieta su misura, che calzi alle nostre più profonde esigenze, che si ami e ci faccia sentire bene.

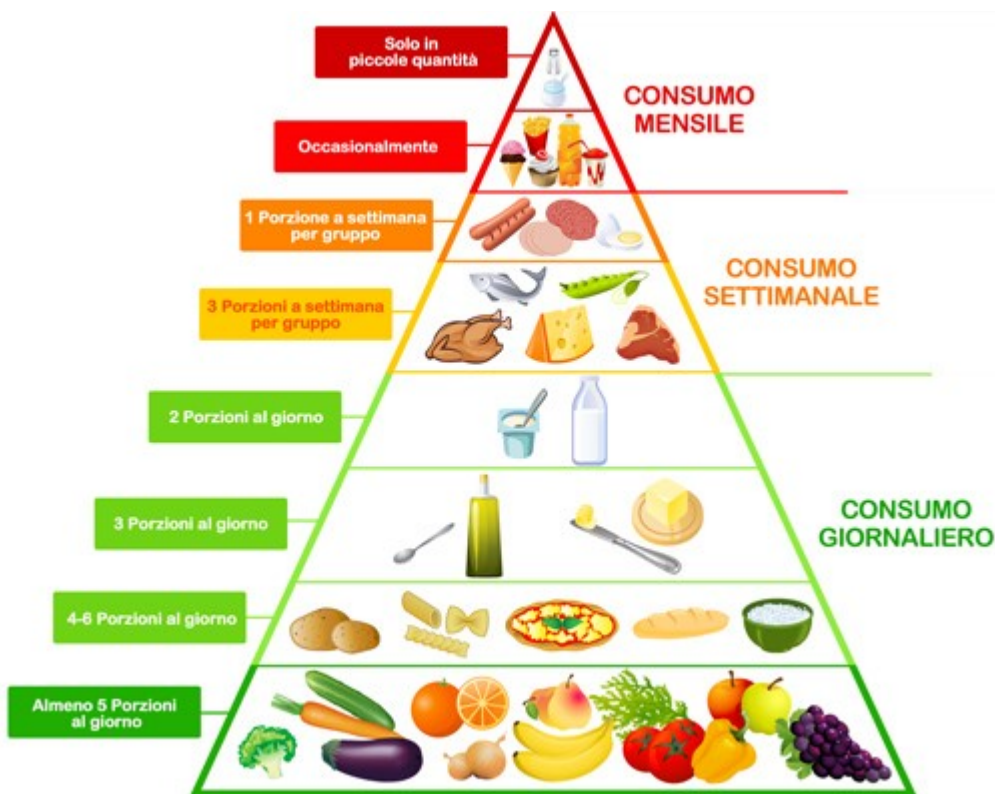


Intervento Nutrizionista Chiara Pagliai

Ci sono alcuni aspetti su cui dovremmo porre l'attenzione e fare alcune considerazioni.

L'organismo manifesta sempre in modo chiaro e preciso, attraverso i sintomi, quelli che sono i suoi deficit e le sue difficoltà. Se il nutrizionista o il medico in generale imparassero ad ascoltare il paziente scoprirebbero le informazioni necessarie alla diagnosi e alla cura dei suoi disturbi.

Un importante strumento che abbiamo a disposizione è **la piramide alimentare giornaliera** che indica quali porzioni di ciascun gruppo di alimenti devono essere consumate affinché la nostra alimentazione sia varia ed equilibrata e pertanto compatibile con il benessere. Se vengono rispettate le porzioni consigliate saremo anche in armonia con la tradizione alimentare mediterranea riconosciuta come la più salubre. Ecco come la quantità di cibo consumata si collega con il benessere!



Un eccessivo consumo di un solo alimento o un'alimentazione basata sull'uso di pochi alimenti comporta quasi sempre squilibri nutrizionali che portano alla malnutrizione per difetto o per eccesso.

Una porzione è compatibile con il benessere se contiene una "giusta" quantità di cibo; l'insieme delle porzioni consumate in un giorno deve avere un contenuto energetico tale da sostenere le attività vitali e l'esercizio fisico di una persona che conduca uno stile di vita "normale" secondo l'età.

Per un adolescente, la normalità significa studiare e fare sport, per un adulto lavorare ed essere attivo, per un anziano mantenersi attivo anche senza l'impegno lavorativo. Per tutti gli altri: bambini, donne in gravidanza o in allattamento, atleti, adulti e/o anziani con patologie metaboliche o altre esigenze specifiche è consigliabile far ricorso al medico specialista ...

Oltre al cibo che apporta energia è importante assumere ogni giorno un quantitativo di acqua per compensare le perdite dovute alla traspirazione attraverso la pelle e le mucose e alla produzione di urina e di feci. Nel complesso il fabbisogno giornaliero di acqua è di 1 ml/kcal di energia consumata, pertanto l'apporto giornaliero consigliato è di circa 2 litri al giorno da soddisfare con i cibi e le bevande. Se si considera che una parte di acqua viene introdotta con gli alimenti (600-800 ml) la rimanente parte deve essere assunta con le bevande (circa 1.200 ml, cioè 6-8 bicchieri al giorno).

Il concetto di quantità benessere serve a portare la nostra attenzione su:

1) porzione di cibo, come quantità in grammi, compatibile con il benessere del nostro organismo; pertanto non esistono cibi buoni e/o cattivi ma, il loro effetto dipende dalla quantità consumata giornalmente; la scelta di un adeguato numero di porzioni di cibo deve riguardare tutti i gruppi di alimenti presenti nella piramide giornaliera per essere sicuri di assumere tutti i nutrienti;

2) attività fisica, per non cadere nella sedentarietà; la QB di riferimento è 15 minuti di cammino a passo svelto; si consigliano almeno 2 QB/giorno cioè 30 minuti di camminata anche frazionabili durante la giornata.

Seguire il criterio della QB nella scelta del cibo e di energia da dedicare all'esercizio fisico consente di avere un'alimentazione equilibrata come contenuto in nutrienti evitando di dover fare complicati calcoli con le calorie e di mantenere in efficienza il nostro organismo fatto per il movimento e non per la sedentarietà.

Quindi le QB di cibo e di movimento, se opportunamente adattate alle esigenze del singolo individuo, consentono di orientare lo stile di vita verso un equilibrio tra consumo alimentare e spesa energetica. In tal modo si previene il sovrappeso e si combatte l'obesità che predispone l'organismo ad un maggior rischio di patologie metaboliche (diabete, ipertensione, etc.), cardiovascolari ed anche di tumori. Se si "mangia per vivere" si è sulla strada giusta per il benessere del nostro organismo e si guadagna in salute.

In questi incontri ci poniamo l'obiettivo di darvi un'informativa sulla terapia basata sulla modificazione dello stile di vita.

La terapia comportamentale è nata sulla teoria che il sovrappeso l'obesità derivassero dall'apprendimento di cattive abitudini alimentari. Su queste premesse teoriche si sono sviluppate strategie per AIUTARE i pazienti a modificare il comportamento alimentare (esempio con il diario alimentare e la riduzione degli stimoli ambientali che portano a mangiare in eccesso).

Dopo i primi entusiasmi, fu riconosciuto che la predisposizione genetica (azione combinata dei geni di suscettibilità, circa 600, che aumentano il rischio di sviluppare un bilancio energetico positivo quando si è esposti ad un ambiente che favorisce l'alimentazione in eccesso e/o la ridotta attività fisica) e i meccanismi biologici implicati nell'obesità rendevano difficile per la maggior parte dei pazienti mantenere nel tempo le tecniche comportamentali apprese.

Le tre componenti dei programmi di trattamento dell'obesità basati sul cambiamento dello stile di vita sono:

- 1. DIETA IPOCALORICA**
- 2. ATTIVITA' FISICA**
- 3. TERAPIA COMPORTAMENTALE**



Molto efficaci nel determinare una perdita salutare di peso corporeo a breve- medio termine, ma da sola non è in grado di far mantenere il peso perduto, vero problema della cura dell'obesità.

Il programma che vi propongo introduce importanti novità rispetto ai trattamenti abitualmente proposti per la cura del sovrappeso e dell'obesità per favorire soprattutto il mantenimento a lungo termine del peso raggiunto.

Obiettivi generali e specifici del trattamento:

Obiettivi generali:

- 1) RAGGIUNGERE UNA PERDITA DI PESO CORPOREO CHE RIDUCA I RISCHI PER LA SALUTE ASSOCIATI ALL'OBESITA' (PESO SALUTARE)
- 2) IMPARARE AD ACCETTARE IL PESO CHE SI PUÒ RAGGIUNGERE IN UN PERIODO DI CIRCA SEI MESI SEGUENDO UN'ALIMENTAZIONE MODERATAMENTE IPOCALORICA E UNO STILE DI VITA ATTIVO.
- 3) MANTENERE NEL TEMPO IL PESO CORPOREO PERDUTO

Obiettivi specifici:

- 1) Monitorare l'alimentazione, l'attività fisica e il peso.
- 2) Seguire una dieta moderatamente ipocalorica che permetta di ottenere una perdita di peso corporeo di ½ kg- 1 kg a settimana e un calo ponderale del 10%
- 3) Seguire uno stile di vita attivo, almeno 7000 passi al giorno
- 4) Affrontare i principali ostacoli alla perdita di peso corporeo
- 5) Identificare e modificare gli obiettivi irrealistici di perdita di peso corporeo
- 6) Identificare ed affrontare, indipendentemente dalla perdita di peso corporeo raggiunto, gli obiettivi primari
- 7) Affrontare gli ostacoli al mantenimento del peso corporeo

Importante è sviluppare una relazione collaborativa tra paziente e terapeuta per superare insieme gli ostacoli nel perdere peso, come 'allenatore e l'atleta'.

ELENCO DEI CAMBIAMENTI COMPORTAMENTALI CHE PUOI COMPIERE ORA:

- 1) DISPENSA SOLO IN CUCINA
- 2) EVITA DI COMPRARE O PORTARE A CASA CIBO "NON NUTRIENTE"
- 3) COMPRA AL SUPERMERCATO SOLO DOPO AVER MANGIATO
- 4) QUANDO COMPRI ADERISCI ALLA LISTA DELLA SPESA
- 5) LASCIA ALMENO UN BOCCONE DEL TUO CIBO NEL PIATTO ALLA FINE DEL PASTO
- 6) UNISCITI A QUALCUNO CHE STA MANGIANDO E PRENDI SOLO UN TE', UN CAFFE' O UNA BEVANDA FREDDA
- 7) PRENDI TRE MINUTI DI PAUSA DURANTE IL PRANZO
- 8) RALLENTA! MASTICA BENE OGNI BOCCONE E IMPIEGA ALMENO 20 MINUTI PER FINIRE IL PASTO

E ancora...

- 1) OGNI VOLTA CHE MANGI, FAI DIVENTARE IL MANGIARE LA TUA UNICA ATTIVITA'
- 2) CIRCOSCRIVI IL MANGIARE AD UNA SINGOLA STANZA DESIGNATA
- 3) SIEDITI MENTRE MANGI, SEMPRE NELLO STESSO POSTO
- 4) RITARDA IL MANGIARE FINO A CHE IL TUO CORPO NON 'CHIEDE' CIBO
- 5) SBARAZZATI, RIPONI O DAI VIA TUTTI GLI ABITI NEL TUO GUARDAROBA CHE ORA NON TI VANNO BENE
- 6) COMPRA NUOVI VESTITI DELLA TAGLIA CHE PORTI ESATTAMENTE ORA
- 7) MANGIA CON GLI ALTRI, SPECIALMENTE SE SEI UN 'MANGIATORE'
- 8) GETTA LA BILANCIA O PESATI AL MASSIMO UNA VOLTA A SETTIMANA