
Che legame abbiamo col cibo?

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

La relazione che abbiamo con gli alimenti che mangiamo (se cioè ci ingozziamo, digiuniamo o regoliamo bene i nostri pasti) mostra il rapporto che abbiamo con noi stessi e la nostra capacità di prenderci cura del nostro corpo e della nostra anima.

“Dimmi come mangi e ti dirò chi sei” diceva il gastronomo e politico francese **Jean Anthelme Brillat-Savarin** alla fine del 1700. **Attraverso la relazione con il cibo si esplica una relazione importante, quella con sé stessi**, fatta di nutrimento, del prendersi cura di sé, di stabilire un’interazione tra ciò che è esterno a noi e ciò che è dentro di noi. Essa è espressione del nostro modo di volerci bene e del rapporto che abbiamo con tutta la dimensione della nostra persona. Difatti il cibo, attraverso il palato ed il gusto, non nutre solo il corpo, ma tutti gli aspetti della persona. Esso è intimamente legato con la dimensione del piacere ed **è in grado di suscitare un convoglio di emozioni, sentimenti e ricordi capaci di superare le logiche dello spazio e del tempo e condurre nel metafisico**. Avere un buon rapporto con sé stessi permette di **riconoscere i segnali che il corpo invia sui livelli di fame, sete e di sazietà** e decidere come utilizzarli. In alcuni casi il riconoscimento di questi segnali può non essere così facile per via di una sovrapposizione di altri effetti (ad es. lo stress o le preoccupazioni) ed emozioni. Talvolta questi segnali sono difficili da riconoscere e interpretare correttamente e **si finisce per mangiare per noia o al posto di arrabbiarsi o riposare**. Altre volte al contrario si ignorano i segnali della sazietà fino a sentirsi male. Può capitare anche che ci si dimentichi di mangiare per l’alta concentrazione o per lo stress, oppure per attuare condotte restrittive e meccanismi di controllo su sé stessi. **Avere un rapporto sereno, equilibrato e rilassato con il cibo può dipendere da molti fattori**. 1 Cominciamo dallo **stile di vita** che si decide di perseguire col suo annesso regime alimentare ipo o iper calorico, nutritivo, vitaminico, proteico. Ad esso può o meno essere associata una **filosofia di vita** (ad es. il ridotto impatto ambientale, la non manipolazione genetica, l’utilizzo di materie prime, la filiera etica, ecc.) ed i **ritmi di vita** (incluso il circuito sonno-veglia) su cui è impostata la propria giornata. **Il cibo può essere vissuto come un alleato del proprio benessere oppure come bisogno di sfamarsi**. 2 Un altro fattore importante è l’**educazione alimentare ricevuta** la quale funziona come un imprintig. Significa che il nostro cervello registra i sapori e le emozioni legate ai pasti, alla cura e all’attenzione riversata nella preparazione dei cibi. Inoltre **mantiene una traccia emotiva dei vissuti legati a situazioni di deprivazioni di lunga durata**. La nostra memoria emotiva cerca di riprodurre o eliminare il ricordo emozionale associato (in base al grado di piacevolezza o spiacevolezza che vi si attribuisce). Ad essa si associano le **sane (o insane) abitudini alimentari** che si sviluppano nel tempo. 3 Lo **stile di personalità**. Esistono **legami tra alcuni tratti della personalità ed alcuni comportamenti alimentari**. Le relazioni più note sono: quella tra le condotte anoressiche e le restrizioni alimentari ed i tratti ossessivi e perfezionistici; e quella tra le condotte bulimiche e le perdite di controllo nel mangiare e le caratteristiche personali di impulsività. 4 L’**assenza di conflittualità in atto con il proprio corpo** come espressione di un personale equilibrio, di una buona autostima e di una capacità di prendersi cura di sé e di accettare le proprie caratteristiche come specifiche del proprio sé ed in grado di rendere la persona unica. 5 La **risposta del proprio organismo al cibo**, cioè un grado di salute che permette di poterlo gustare e senza la necessita di specifiche attenzioni alimentari legate alle tanto diffuse sensibilità ed intolleranze alimentari nonché allergie o altre disfunzioni. In questi casi le abitudini alimentari dovrebbero essere modificate per poter ristabilire e mantenere un rapporto sereno con il cibo. 6 Altri fattori interessanti da citare sono la **circostanzialità del momento**. Ad esempio le emozioni (ansia, paura, stress, tristezza, ecc.), le temperature o particolari situazioni di vita hanno una grande influenza sul nostro rapporto col cibo. E

la **circostanzialità del luogo** in cui si vive che può rendere facile o difficile recuperare non tanto alcuni tipi di cibi, quanto piuttosto le materie prime di qualità e non contaminate, alimenti indispensabili per chi possiede allergie, intolleranze o sensibilità alimentari. La relazione con il cibo va dunque alle radici del nostro essere e tende alla maturazione nel tempo. Porvi attenzione significa imparare a cercare il proprio personale equilibrio, frutto non solo di una educazione alimentare, ma anche e soprattutto della paziente attenzione a sé ed ai segnali del proprio corpo.