

---

## Mente e cibo all'Expo

**Autore:** Elisabetta Cannone

**Fonte:** Città Nuova

**L'evento di Milano ospita l'incontro annuale degli psicologi di tutto il mondo: focus su salute della psiche e costi sociali derivanti da una errata alimentazione. Tra i nomi di spicco: Philip Zimbardo, Saths Cooper, Giacomo Rizzolati, Lamberto Maffei**

Non solo cibo all'Expo di Milano. La più grande e importante manifestazione internazionale dedicata quest'anno all'alimentazione, questa settimana aprirà le porte anche agli psicologi in occasione dello *European congress of psychology 2015*. Un evento che metterà assieme e a confronto studiosi di tutto il mondo. Più di duemila gli psicologi che interverranno all'evento e 75 i Paesi coinvolti, che discuteranno sul doppio legame esistente tra la nostra mente e il cibo.

Uno degli aspetti trattati sarà ad esempio lo stato di salute dei cittadini e i costi sociali di una alimentazione errata. Un dato su tutti fa particolarmente riflettere: il nostro Paese, patria della dieta mediterranea, è tra quelli con il più alto tasso di obesità infantile. Oltre il 30 per cento dei bambini è infatti obeso o in sovrappeso, specialmente al Sud.

Un costo sociale che si paga non solo con il cattivo stato di salute delle nuove generazioni più soggette a patologie cardiovascolari, diabete e perfino tumori, ma anche in termini di spesa sociale sanitaria: oltre 40 milioni di euro, ovvero circa 700 euro all'anno spesi per cittadino. Cifre da capogiro che in un periodo di crisi sono ancora più allarmanti.

Il Congresso vuole essere quindi l'occasione per ribadire i pericoli e il legame esistente tra una cattiva alimentazione e lo stato di salute della nostra psiche. Tra i contributi di psicologi di fama mondiale, ci saranno quelli di Philip Zimbardo, statunitense celebre per l'esperimento carcerario di Stanford, in cui 24 studenti della prestigiosa università vennero divisi in due gruppi, carcerieri e

---

carcerati, dimostrandosi i primi efferati aguzzini e i secondi vittime incapaci di reagire; Saths Cooper, il cui nome è legato al doppio filo a quello di Nelson Mandela, suo compagno di prigionia.

Parteciperà anche il neuroscenziato Giacomo Rizzolati che parlerà della teoria dei neuroni specchio, ricerca (in parte contestata) che ha posto le basi fisiologiche dell'empatia, segnando una profonda modifica rispetto alle concezioni riguardanti il modo di operare della nostra mente. E poi ancora Lamberto Maffei, medico e scenziato italiano nonché presidente dell'Accademia Nazionale dei Lincei, la più antica accademia scientifica del mondo che annovera fra i suoi primi soci Galileo Galilei, è anche promotore di una recente ricerca che dimostra come il massaggio in alcune fasi dell'età evolutiva favorisce lo sviluppo celebrale dei piccoli.

Il primo appuntamento sarà lunedì al Padiglione Italia, dove si svolgerà il dibattito "Il contributo della psicologia al tema: nutrire la mente, energia per la vita". L'evento promosso da Efpa (Federazione europea delle associazioni degli psicologi), da Expo per le Università, ha il patrocinio del ministero della Sanità, della Regione Lombardia e del Comune di Milano. Gli altri appuntamenti da martedì a venerdì si terranno all'Università Milano Bicocca.

Oltre al ruolo dell'alimentazione, come spiega il presidente del Congresso, Mario Sellini, gli psicologi si confronteranno anche su argomenti di strettissima attualità come la crisi finanziaria in Grecia o l'allarme terrorismo. Tematiche che hanno ripercussioni su tutti, perché provocano l'aumento di patologie quali ansia, stress, insonnia, depressione, riduzione dell'autostima, senso di impotenza (anche sessuale).

Martedì alle 16, al teatro degli Arcimboldi, l'appuntamento è con il neuroscenziato Lamberto Maffei che presenterà la sua relazione preceduta dagli interventi del presidente del Congresso, Mario Sellini e del presidente del Comitato Scientifico, Gian Vittorio Caprara.

