

## FORUM

### “Agricoltura, Alimentazione e Salute: le sfide della ricerca per garantire produzione, qualità e proprietà salutistiche degli alimenti Sala A Terza Torre - 21 febbraio 2013 - Bologna

#### ABSTRACT

**Titolo:** Il rapporto fra cibo, disturbi del comportamento alimentare (DCA) e sfera psicologica  
**Autori e affiliazioni:** Fabio Piccini (International Association of Analytical Psychology-Rimini) e Valentina Ranalli (Scuola di Specializzazione in Psicologia Cognitiva-Bologna)

#### Stato dell'arte del settore

Il comportamento alimentare di un soggetto è condizionato da fattori innati e fattori sociali. I primi comprendono: fame e sazietà, definizione prenatale del gusto (abitudini alimentari della madre che si riflettono sulle future preferenze di gusto del neonato), preferenze di gusto innate per il dolce e il salato, effetto dei neuroni-specchio (mirror-neurons) di emulazione degli altri (tendenza a consumare di più quando si è in compagnia). I secondi riguardano: condizione socio-economica (costi degli alimenti, scarsa conoscenza dei principi alla base della corretta alimentazione, stile di vita sedentario, tecniche di marketing, ecc.). Il rapporto con il cibo potrebbe risultare conflittuale, frequente in particolare nei soggetti in età evolutiva, poiché rappresenta una valvola di sfogo attraverso cui si esprime un profondo e significativo disagio personale. È opinione comune che alla base dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) possa essere ricondotto un gruppo eterogeneo di fattori eziologici (ambiente familiare, fattori genetici, fattori sociali). E' evidente, altresì, come alcuni “dettami” imperanti nella società occidentale, pubblicizzati e divulgati dai media, abbiano un ruolo fondamentale nella sempre più larga diffusione di tali disturbi: l'idea di bellezza e successo coincidente con modelli di magrezza estrema, a discapito delle conseguenze dannose sulla salute.

#### Obiettivi della ricerca nel settore

Le priorità di ricerca del settore riguardano:

- i) anoressia nervosa e bulimia: si manifestano con la privazione del cibo o con un suo abuso portato all'estremo fino ad un senso di sazietà che stordisce, seguito spesso da comportamenti di compensazione ed eliminazione dettati dal senso di colpa;
- ii) il *binge eating disorder*: abbuffate compulsive in assenza di condotte di eliminazione, che possono determinare problemi di obesità, e quindi tutte le implicazioni negative per la salute che ne derivano;
- iii) miglioramento dello stile alimentare: sviluppo e validazione di un modello di alimentazione mirante a recuperare le proprietà salutari della dieta mediterranea “originaria”, la cui essenza si basa sul concetto “consumo di alimenti salubri dell'area mediterranea, mangiare di meno e/o mangiare più raramente”

#### Strategie di ricerca da porre in essere:

Sono diverse le proposte di trattamento psicologico per il superamento dei disturbi del comportamento alimentare. Oltre ad un necessario supporto volto a far emergere ed elaborare il disagio personale e il vissuto doloroso profondo che si esprime nel difficile rapporto con il cibo, si può intervenire attraverso l'applicazioni di terapie ad orientamento cognitivo-comportamentale, dimostratisi molto efficaci anche nel trattamento di queste problematiche. L'applicazione prevede l'utilizzo di varie tecniche volte a regolare il rapporto con il cibo, sia a livello comportamentale che cognitivo. Per ciò che attiene la sfera comportamentale, l'obiettivo è quello di *disabituarne* alla ricerca compulsiva di cibo, inserendo anche una vera e propria ri-educazione al mangiare sano, in modo da riequilibrare così il proprio organismo; sul piano cognitivo, invece, il lavoro deve essere finalizzato a modificare le *convinzioni disfunzionali* relative alla propria immagine corporea, a prendere consapevolezza delle emozioni connesse all'assunzione compulsiva di cibo. È inoltre

necessario un monitoraggio costante del paziente, una volta che quest'ultimo abbia intrapreso questo percorso, in modo da supportarlo in ogni fase del trattamento.

E' necessario, inoltre, porre in atto un cambiamento dello stile alimentare mediante riduzione delle calorie quotidiane assunte attraverso riduzione dei pasti (digiuno) e disassuefazione dai carboidrati. Evidenze scientifiche dimostrano come il digiuno a giorni alterni permetta il recupero dei normali parametri metabolici, nonché la protezione del cuore e del cervello dai danni di infarti o ictus, tanto quanto una restrizione calorica quotidiana del 30-40%. In pratica, tali regole nutrizionali coincidono in buona sostanza con i dettami della dieta mediterranea: limitare il consumo di zuccheri e di carboidrati semplici, preferire il consumo dei cereali integrali e di alimenti vegetali, praticare pasti piccoli e frequenti a ridotto impatto insulinico e digiuno intermittente.

### **Conclusioni:**

Nel rapporto alimentazione-salute va colto un aspetto cruciale: la "dipendenza" da cibo. Il cibo può generare dipendenza/assuefazione (come alcool, tabacco, cocaina, sesso) poiché si lega ai recettori del cervello che presiedono alla percezione del piacere. Inoltre, va considerato il sistema "insulina/glucagone" per il mantenimento costante del livello glicemico nel sangue. L'ingestione di alimenti ricchi di zuccheri attiva l'azione dell'insulina che promuove la formazione di glucosio e il suo accumulo, nella parte in eccesso, nelle cellule del fegato e dei tessuti adiposi. Diete ipoglicemiche, al contrario, promuovono l'azione di glucagone, enzima antagonista dell'insulina, che mobilizza il glucosio dalle riserve energetiche dell'organismo (fegato, ma soprattutto adipe) per ripristinarne il normale livello nel sangue. In altre parole, in carenza del "carburante" glucosio (per effetto del digiuno intermittente e/o di diete ipocaloriche), l'organismo mobilizza le proprie riserve di grasso. Tali evidenze dimostrano come i modelli alimentari imposti dai mass-media, basati su cibi ad alta densità calorica (che hanno caratterizzato la civiltà del consumismo), possono giocare gli interessi delle grandi multinazionali dell'alimentazione, però sono altamente dis-funzionali per la salute umana.