

# Le basi del comportamento alimentare



**Fabio Piccini** (International Association of Analytical Psychology-Rimini)  
**Valentina Ranalli** (Scuola di specializzazione in Psicologia Cognitiva-Bologna)

# FATTORI INNATI

- Fame, sazietà
- Definizione prenatale del gusto: ciò di cui si nutre la madre condiziona le future preferenze di gusto del neonato
- Preferenze di gusto innate per il dolce e il salato
- Preferenza verso i sapori conosciuti
- Sazietà sensoriale-specifica: più è ampia la varietà degli alimenti disponibili, maggiore è la quantità di cibo ingerito.

## Ruolo dei neuroni-specchio (*mirror-neurons*)

Questo gruppo di neuroni spiegherebbe l'*effetto-specchio* di imitazione del funzionamento degli altri. E' emersa, infatti, la tendenza a consumare di più quando si è in compagnia: maggiore è il numero dei commensali, maggiore è il tempo trascorso a tavola e maggiore la quantità di cibo consumata.

# FATTORI SOCIALI

## Condizione socio-economica

I gruppi a basso reddito risultano i più svantaggiati, a causa dei seguenti fattori:

- *Costo degli alimenti (costo basso correlato spesso a cibi energetici, più ricchi di carboidrati, sbilanciati dal punto di vista nutritivo);*
- *Conoscenza dei principi alla base di una sana alimentazione (correlato al basso livello di istruzione).*

## Immagine corporea

- *Cambiamenti dell'ideale di bellezza nel tempo*
- *Magrezza associata a ideale di competenza e successo*
- *Consequente adozione di regimi dietetici non equilibrati/salutari al fine di raggiungere i modelli proposti nella società attuale*

# Globalizzazione

- *Eccessiva disponibilità alimentare rispetto al fabbisogno nelle aree più sviluppate*
- *Problema della malnutrizione ancora presente in alcune zone del mondo*
- *Stile di vita più sedentario ( dovuto alla crescente facilità e rapidità dei trasporti)*

## Tecniche di Marketing

- *Siamo esposti a pubblicità accattivanti a discapito della qualità dei cibi, formulate in base a precise strategie persuasive atte a favorire nel consumatore la scelta di quel prodotto o brand.*
- *Tra i principali destinatari di questo sistema, i bambini e i rispettivi genitori*

# Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA)

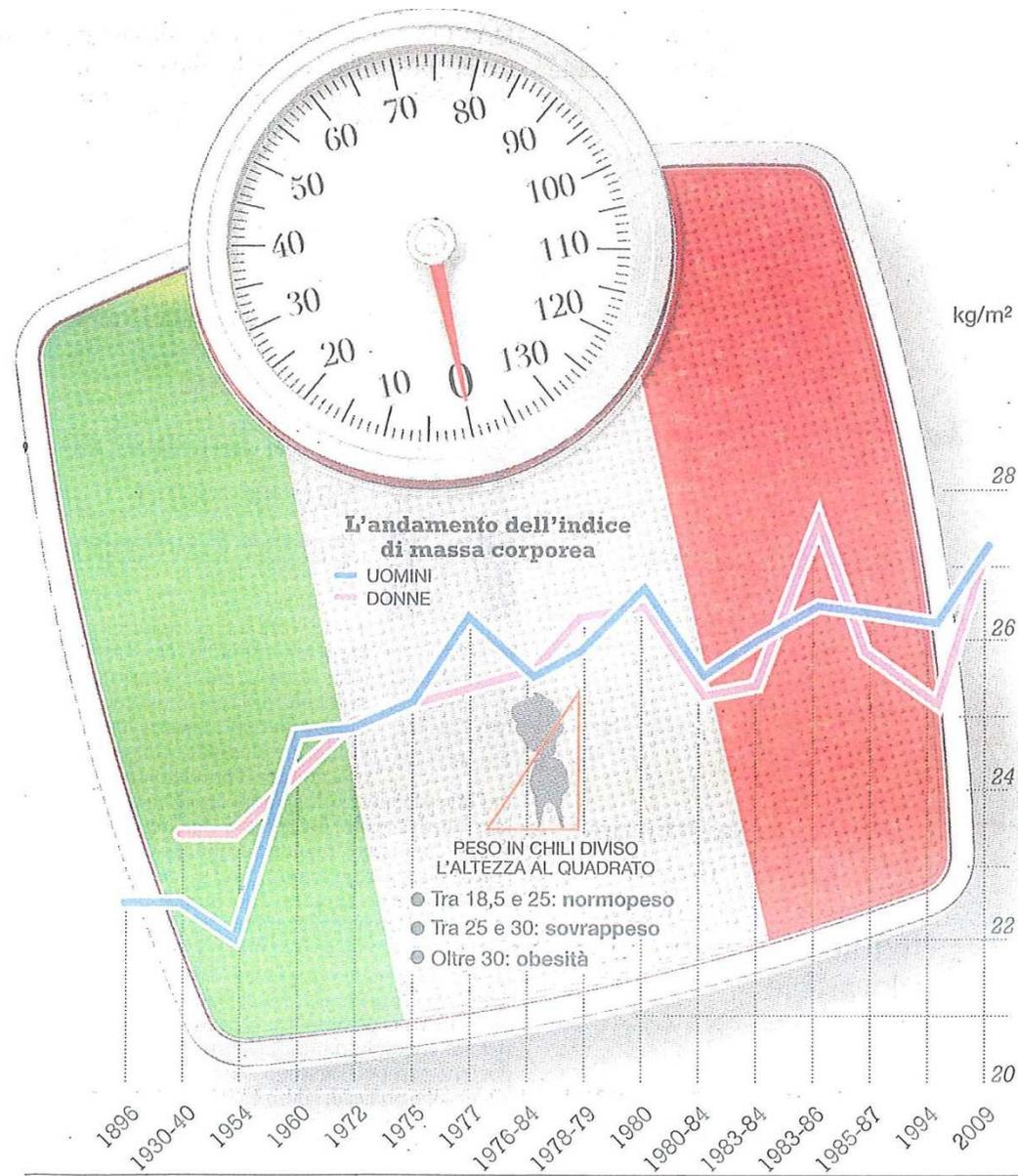
Talvolta il cibo diventa un **mezzo di comunicazione** di un disagio personale e relazionale (disturbi alimentari), soprattutto in età evolutiva;

**Alla base ritroviamo:**

**Rapporto conflittuale con il cibo:** frequente in particolare nei soggetti in età evolutiva

**Come si manifesta:**

- privazione del cibo oppure abuso portato all'estremo, seguito spesso da comportamenti di compensazione/eliminazione dettati dal senso di colpa (anoressia e bulimia)
- *Binge eating disorder*: abbuffate compulsive in assenza di condotte di eliminazione (obesità)



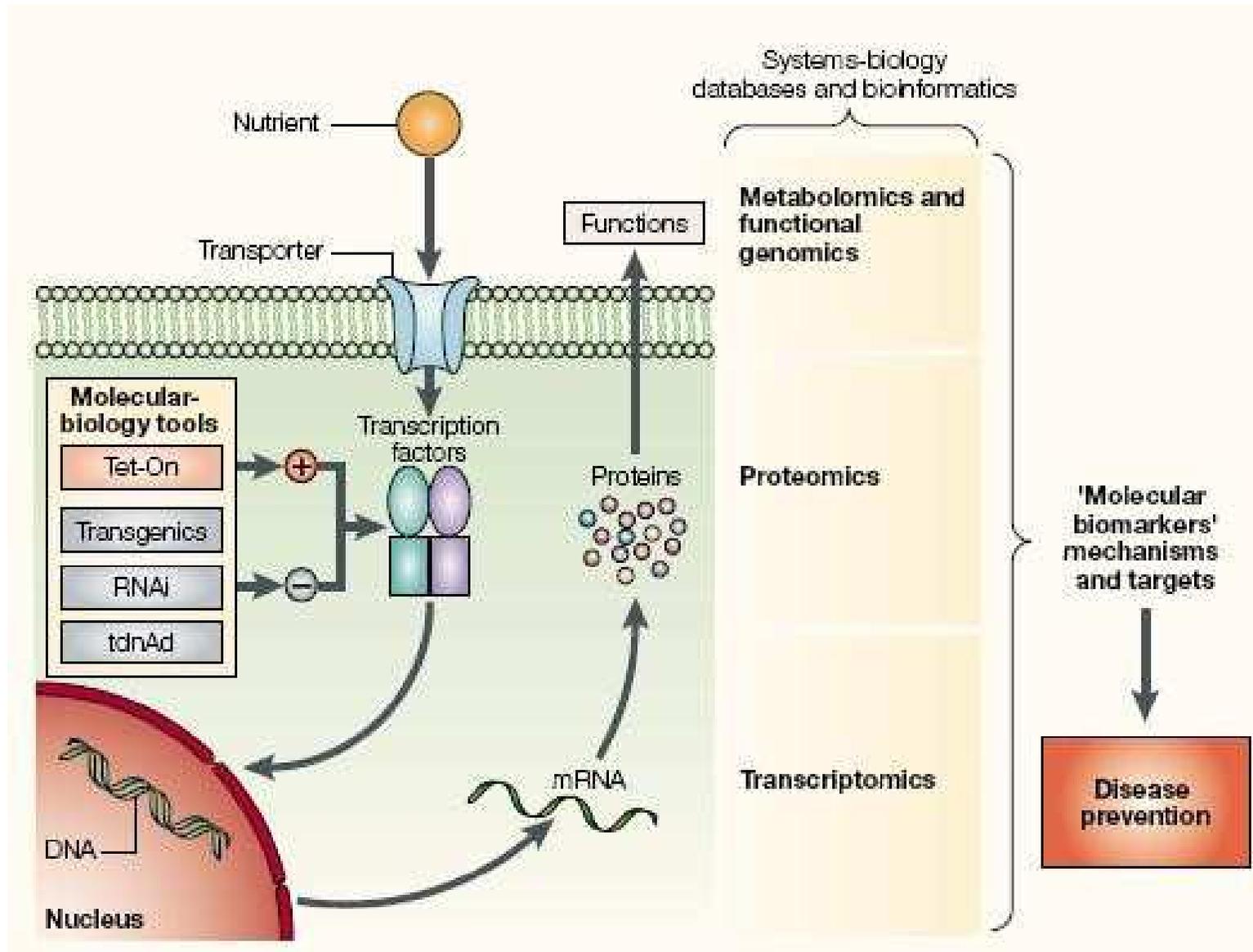
# Basi biologiche dei DCA

L'addome è considerato un complesso distretto regolato da segnali neuro-endocrino-immunitari integrati ("cervello enterico").

E' connesso:

- con il cervello, attraverso il sistema nervoso (nervo vago, pelvico e splancnico)
- con il sistema endocrino (molto diffuso all'interno della mucosa gastro-intestinale) e con il sistema immunitario (che presenta qui una ampia rete linfatica).

Il tratto gastro-intestinale, quindi, svolge funzioni con largo margine di autonomia ma che, al tempo stesso, subisce significative influenze sia dall'esterno (cibo, input visivi, ecc), sia dall'interno (emozioni, convinzioni, abitudini, ecc.)



# Nutrigenomica

Nuova branca della Medicina che studia le **interazioni tra il cibo e il DNA** (mette in diretta correlazione le proprietà nutrizionali dell'alimento con la salute dell'uomo).

Ci sono evidenze scientifiche su geni associati a patologie dell'uomo ed all'invecchiamento.

L'analisi del DNA di ciascun individuo permette di rilevare la presenza di geni (alleli) che controllano, per esempio, il livello di colesterolo nel sangue (**test genetici**).

La predisposizione a certe malattie (per esempio, alle malattie cardiovascolari) consiglia al paziente di adattare la sua dieta a tali informazioni (**medicina predittiva**).

# Cura dei disturbi del comportamento alimentare

Disturbi ad eziologia complessa, che coinvolgono e mettono in discussione tutti gli aspetti della vita del paziente:

- Ambiente familiare
- Considerazione della propria immagine e del proprio ruolo nella società
- Fattori genetici e sociali

La cura impone un approccio multidimensionale e competenze diverse (mediche, dietistiche, psicologiche):

- Applicazione di terapie ad orientamento cognitivo-comportamentale
- Adozione di corretti stili alimentari

# Trattamento

Multidisciplinare: prevede, sul piano psicologico, un largo impiego di tecniche proprie della tradizione cognitivo-comportamentale, volte a regolare il rapporto con il cibo, sia a livello comportamentale che cognitivo:

- i) *Disabituar*e il comportamento di ricerca compulsiva del cibo e ri-educazione al mangiare sano e introduzioni di attività alternative che valorizzino le proprie risorse personali
- ii) Modificare le *convinzioni disfunzionali* relative alla propria immagine corporea
- iii) Monitoraggio costante del paziente durante il trattamento

# Adozione di corretti stili alimentari

Recupero delle proprietà salutari della dieta mediterranea “originaria”, basata sui concetti di “mangiare di meno” e/o “mangiare più raramente”

Sul piano applicativo, si tratta di:

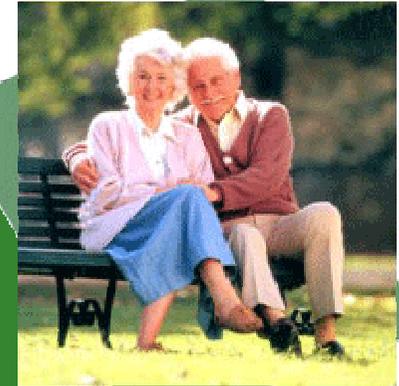
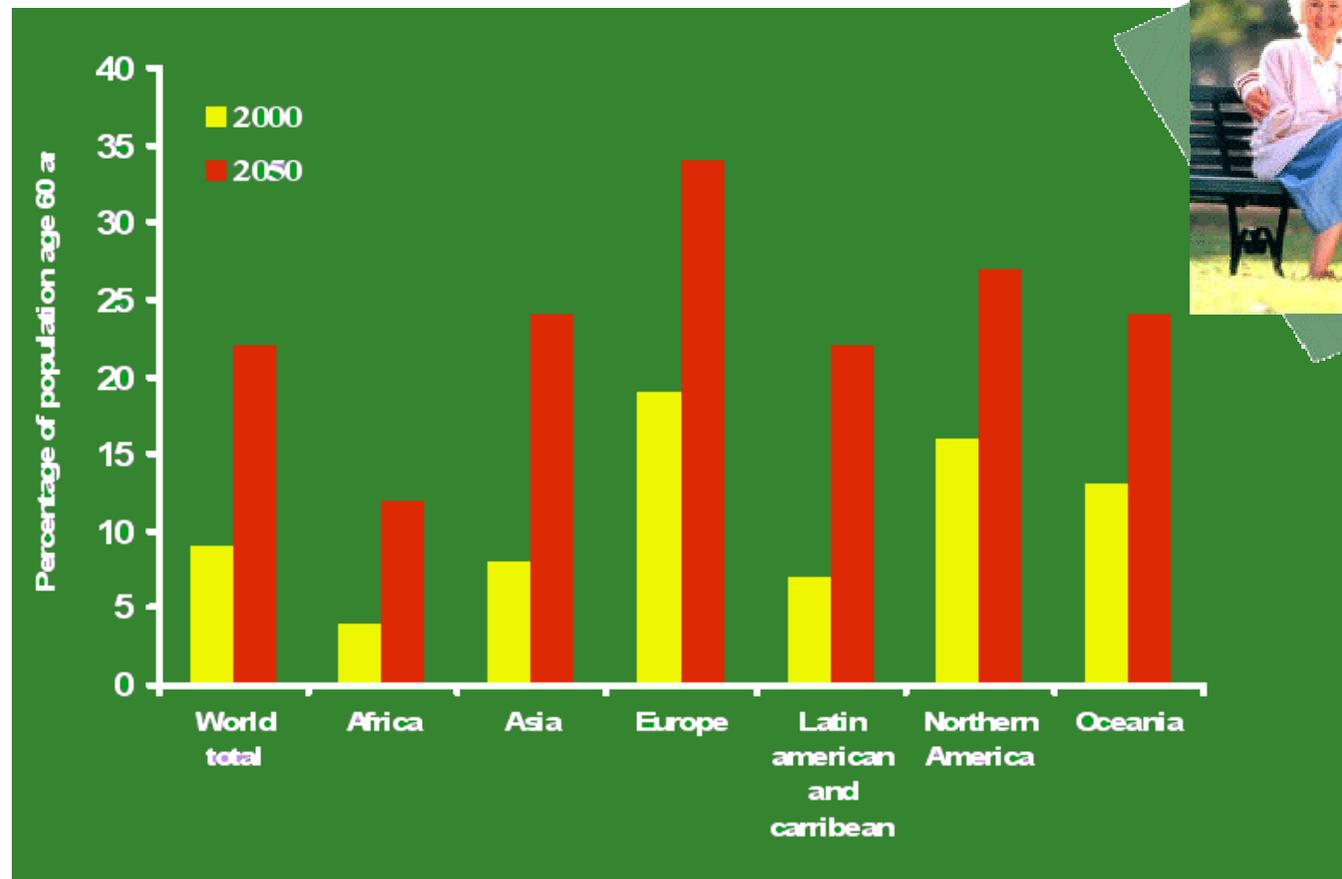
- ridurre le calorie quotidiane assunte  
(riduzione dei pasti)
- limitare il consumo di carboidrati semplici
- preferire l'uso di cereali integrali e di alimenti vegetali



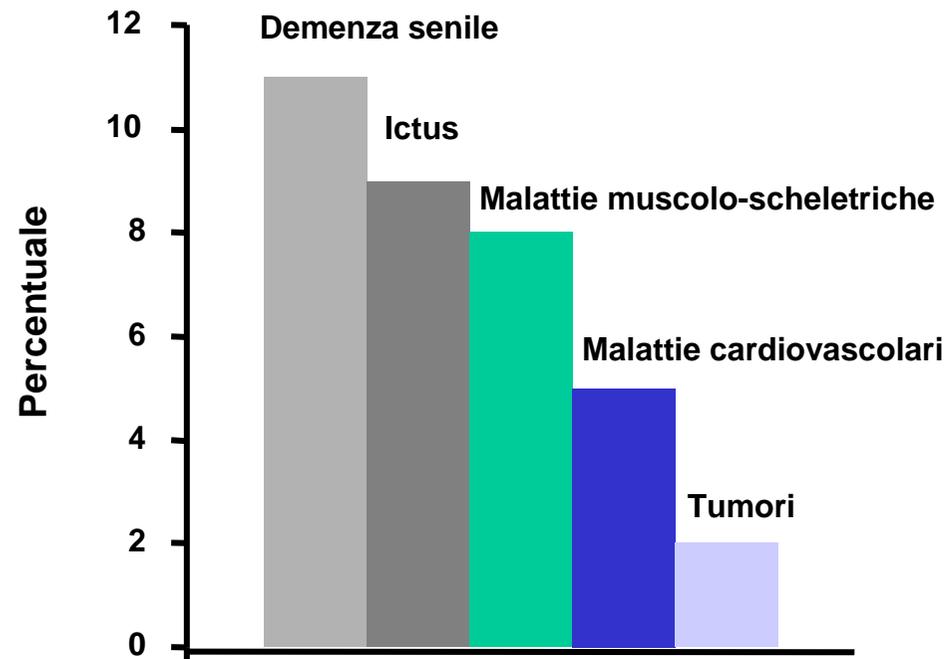




# Invecchiamento della popolazione ...una rivoluzione demografica



# Invecchiamento della popolazione e patologie correlate



**Grazie per l'attenzione!**

