

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)

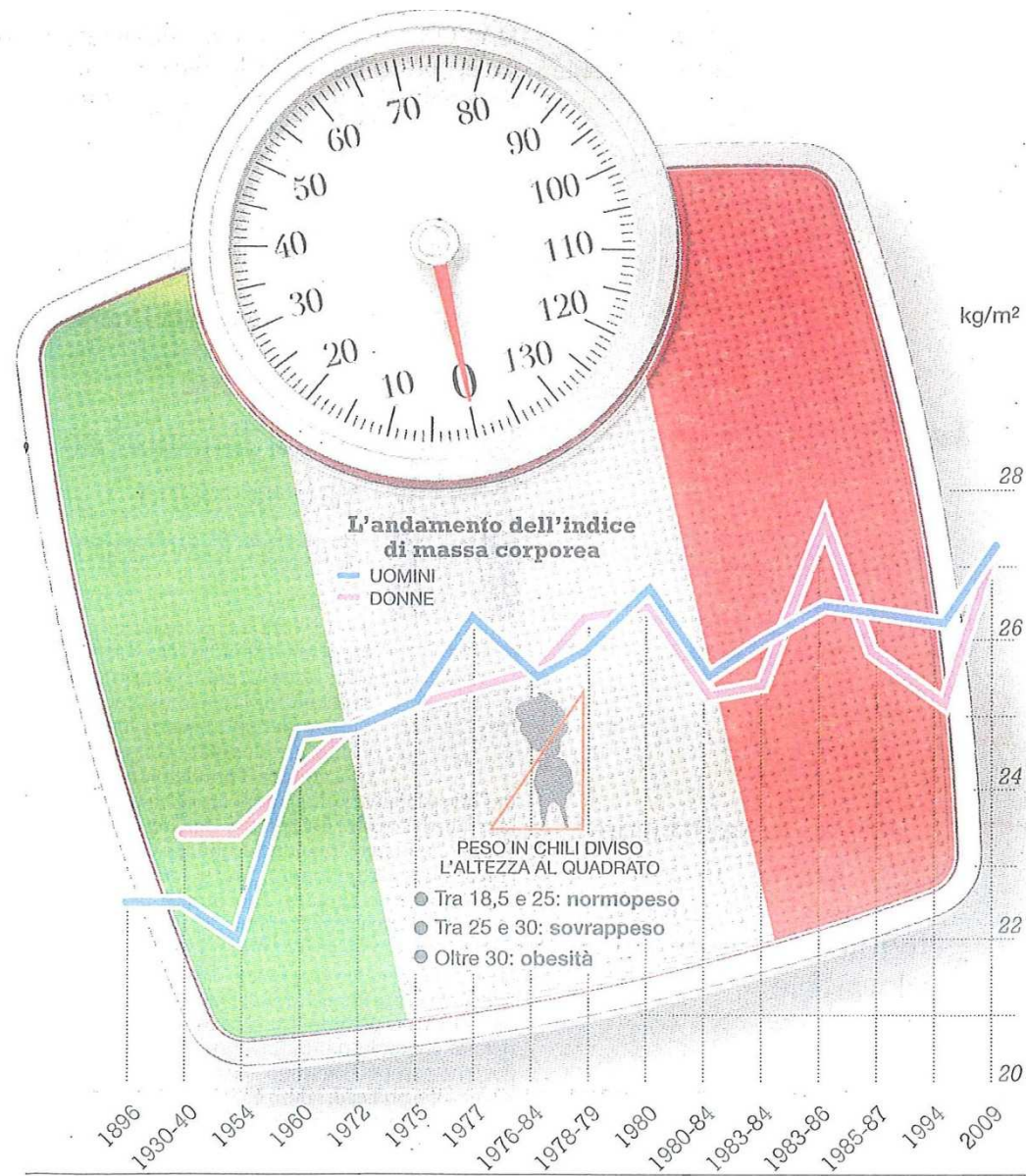
Talvolta il cibo diventa un **mezzo di comunicazione** di un disagio personale e relazionale (disturbi alimentari), soprattutto in età evolutiva;

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)



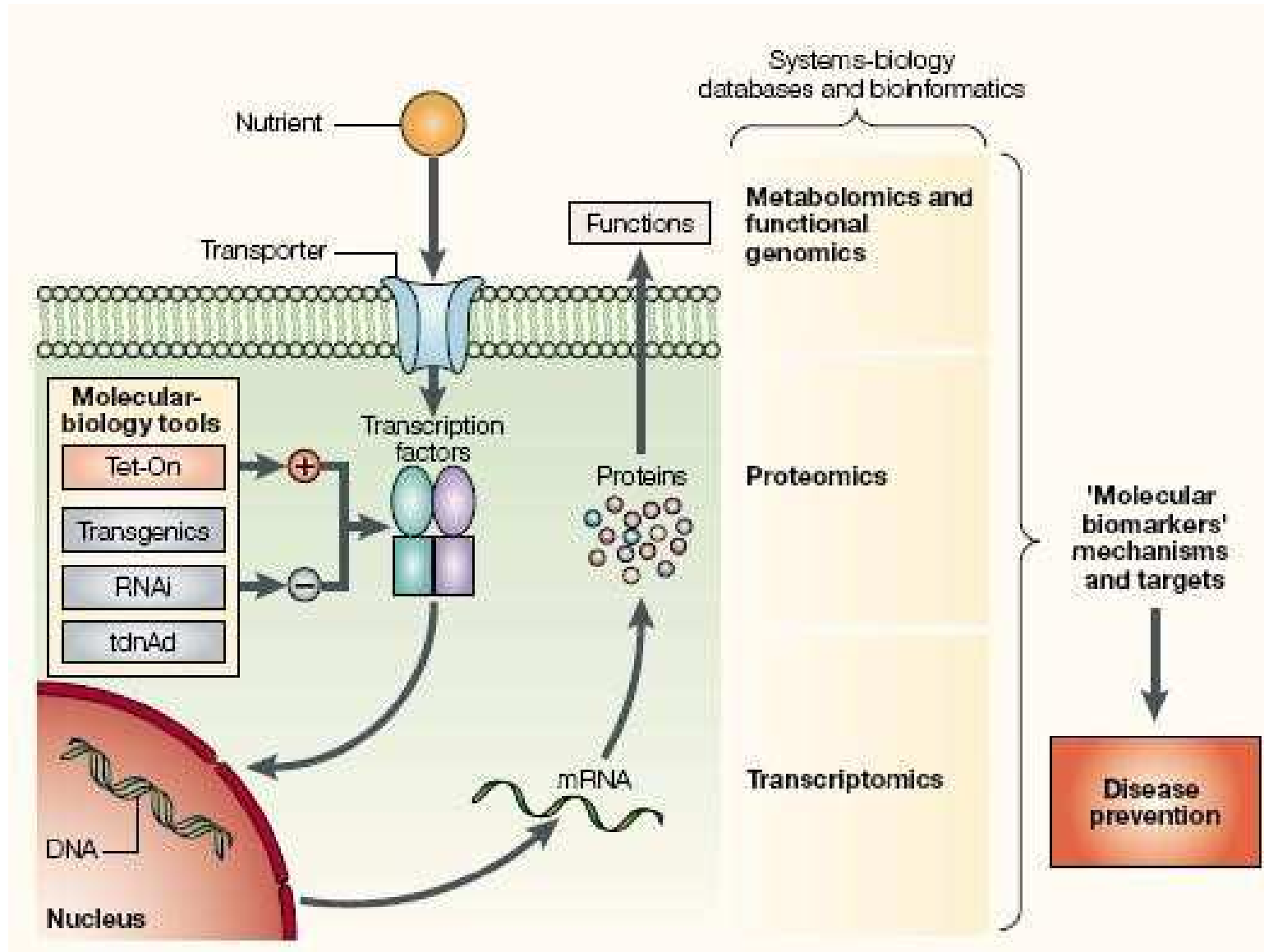
Basi biologiche dei DCA

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:

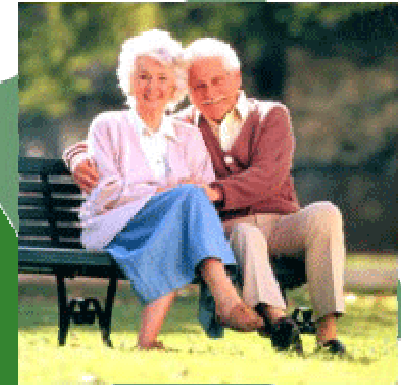
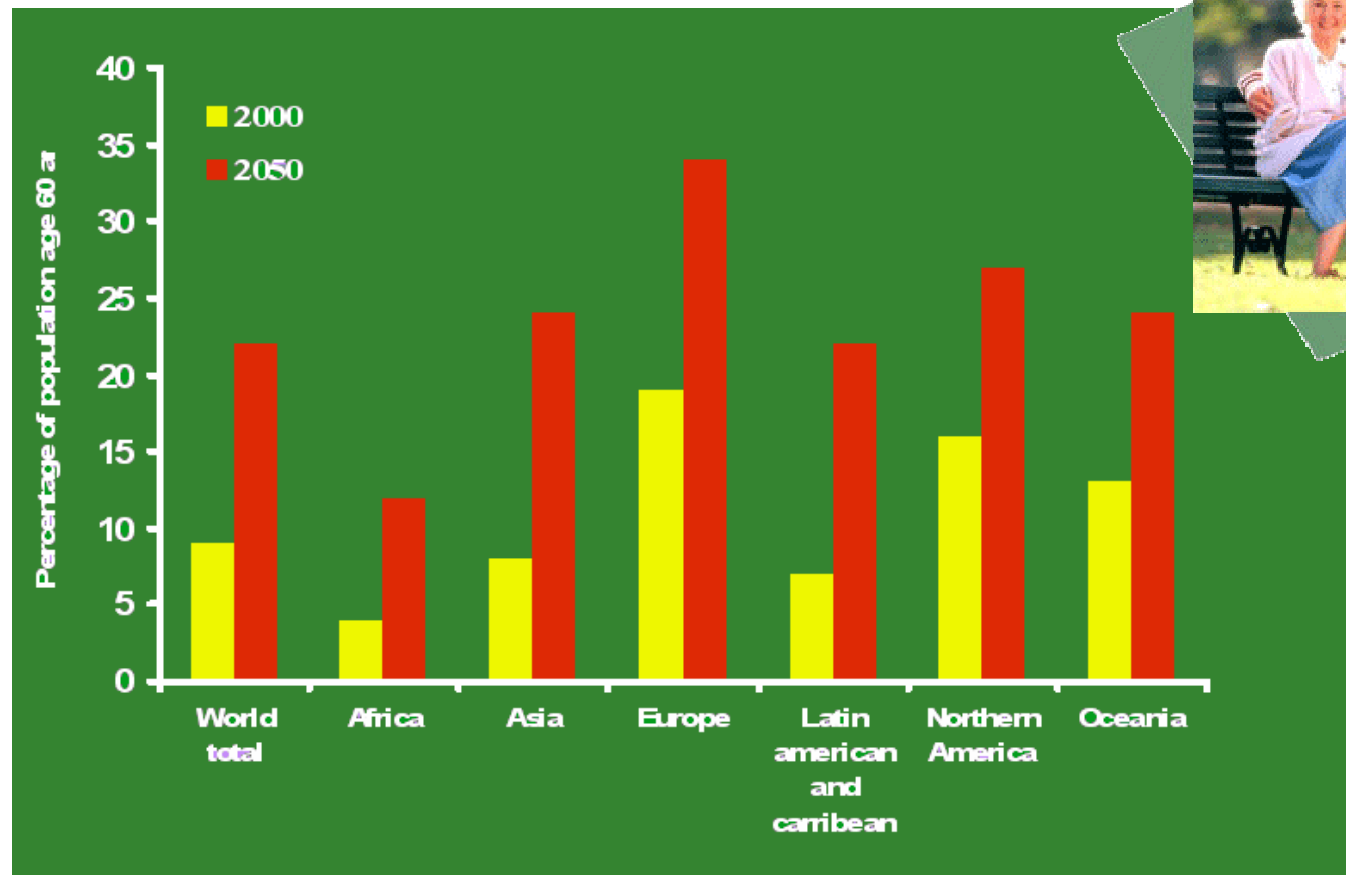
- ridurre le calorie quotidiane assunte
(riduzione dei pasti)
- limitare il consumo di carboidrati semplici
- preferire l'uso di cereali integrali e di alimenti vegetali



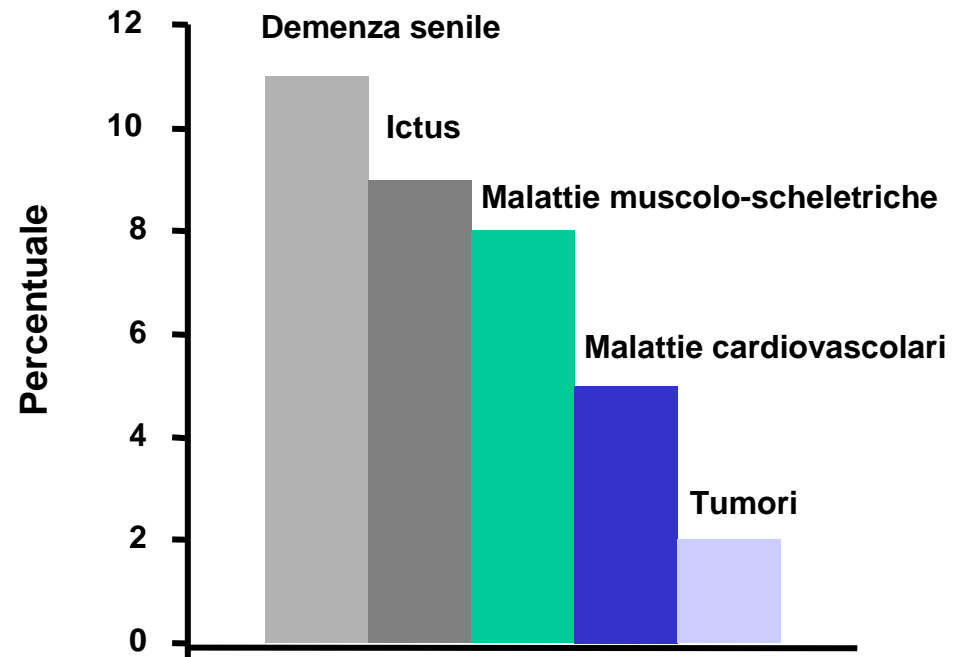
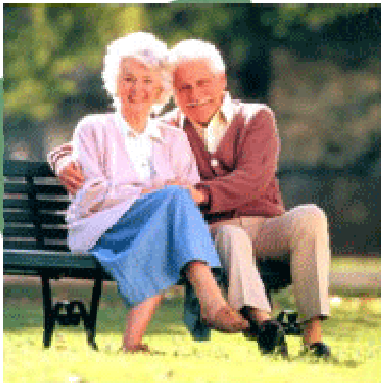




Invecchiamento della popolazione ...una rivoluzione demografica



Invecchiamento della popolazione e patologie correlate



Grazie per l'attenzione!

