



USI PROPRI E IMPROPRI DEL CIBO:

nutrirsi, individuarsi,
consolarsi, differenziarsi

Incontri Uni-ATENeO
23 ottobre 2014

dr.ssa Anna Galeotti



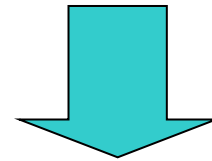
**A COSA SERVE
IL CIBO ?**

Usi propri ed impropri del cibo

- nutrizione
- mezzo di costruzione dell'identità (culturale, individuale, familiare)
- formazione e modulazione della relazione
- comunicazione
- regolazione emotiva
- bene di consumo – etica del cibo

Usi propri ed impropri del cibo

Il cibo ha dei significati, che vanno oltre al bisogno fisico, e che possono essere più importanti di esso



è associato ad un **codice** a livello materiale e simbolico, economico e culturale, del corpo e della mente.



“La cucina di un popolo è la sola,
esatta testimonianza della sua
civiltà”.



Cibo e cultura

Il rapporto con il cibo si definisce all'interno di una **cultura** ed ha a che fare con **l'immagine di sé**; si misura con comportamenti sociali nuovi e che cambiano continuamente, anche attraverso il difficile confronto con diversi **modelli sociali**.



Cibo e cultura

"Convivio" =
"cum vivere", vivere insieme.
Mangiare insieme è un modo
per trasformare il gesto
nutrizionale in un fatto
culturale
→ ciò che si fa assieme
assume un significato sociale,
un valore di comunicazione.

Cibo e cultura

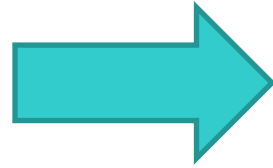
L'identità, individuale o collettiva, può essere rappresentata da pratiche alimentari.

Eschimesi:
da “wiyaskimowok”,
cioè mangiatori
di carne cruda.



Cibo e cultura

Incontro
alimentare



scambio di
cultura

Oggi l'alimentazione **delimita** barriere ideologiche, etniche, politiche, sociali, ma è anche un **mezzo per conoscere** le culture e mescolare le civiltà

Cibo e cultura

Incontro
fra culture  scambio
alimentare

Es. scoperta-conquista
dell'America → via-vai di
prodotti alimentari e
modifica di due culture

EVOLUZIONE SOCIETA'



EVOLUZIONE PRATICHE
ALIMENTARI

("mc donald'sdizzazione" =
globalizzazione delle abitudini
alimentari)



Cibo e cultura

Anche rispetto alla globalizzazione alimentare, il rapporto con il cibo ci fornisce la possibilità di specificare la nostra **individualità**, aderendo o meno ad alcuni filoni di pensiero.



“Der Mensch ist, was er ist”
(l’uomo è ciò che mangia)



Cibo ed identità individuale

Il rapporto con il cibo partecipa alla FORMAZIONE ed ESPRESSIONE dell'identità:

- individuale e familiare
 - sociale e culturale
 - religiosa e filosofica
 - economica

Cibo ed identità individuale

Cibo = status symbol

Quando è consumato
“simbolicamente” il sapore conta
meno → nella pubblicità sono
importanti i valori che il cibo
veicola (giovinezza, vigore e
attrazione sessuale, ricchezza ...)

CIBO e CICLO di VITA





Cibo e bambini

Attraverso l'alimentazione si sviluppano le basi psicologiche dell'identità e della personalità
→ la soddisfazione del bisogno permette la crescita e l'inizio dello scambio con l'ambiente (rottura della fusione e indifferenziazione precedente alla nascita).



Cibo e bambini

Il cibo è:

- veicolo della relazione M-F
- soddisfacimento dei bisogni di fame e cura
- soddisfacimento dei bisogni relazionali
- mezzo attraverso cui “giocare” i momenti conflittuali verso i genitori.



Cibo e bambini

Il bambino percepisce di essere amato **anche** attraverso l'offerta del cibo (vissuto di sazietà = vissuto di sicurezza)

→ ottenere nutrimento = ottenere amore

La funzione nutritiva partecipa alla *organizzazione del mondo psicologico* del bambino ed al *modo di relazionarsi al mondo esterno*.



Cibo e bambini

Neofobia: tendenza a rifiutare nuovi alimenti (a 4-5 anni).

→ espressione di un conflitto comune agli onnivori: la necessità di soddisfare i bisogni dell'organismo ampliando la gamma di cibi e l'esigenza di proteggersi dal rischio di avvelenamenti.

Cibo e adolescenti

“Rivoluzione alimentare”
nell'adolescenza.



I bisogni affettivi, sessuali e sociali,
costituiscono sottofondo emotivo
dei comportamenti alimentari



Cibo e adolescenti

L'adolescente fatica a riconoscersi e ad accettarsi → mette in discussione sé stesso ed i valori familiari

I rapporti intrafamiliari si trasformano:

- i genitori restano “attaccati” a precedenti modalità di accudimento (causando l'inizio delle lotte per l'autonomia)
- i figli modificano l'immagine che hanno dei genitori (critica)



Cibo e adolescenti

L'adolescente tenta di omologarsi ai modelli, anche fisici, proposti dalla società.

Il valore estetico colma l'inadeguatezza, l'insicurezza, la non accettazione di sé e degli altri.



Cibo e adolescenti

Nel rapporto con il cibo si esprime il rapporto con il proprio sé.

Alimentazione:

- espressione della propria autonomia
- funzione sociale
- ruolo dell'immagine e del corpo



Cibo e adolescenti

Il controllo del cibo
diventa **anche** un
importante elemento di
POTERE e
AUTOREALIZZAZIONE.

Cibo e adolescenti

Le abitudini alimentari dell'infanzia spesso vengono aborrite



Protesta contro gli adulti

(se correttamente trasmesse, ritornano in fasi avanzate dello sviluppo).



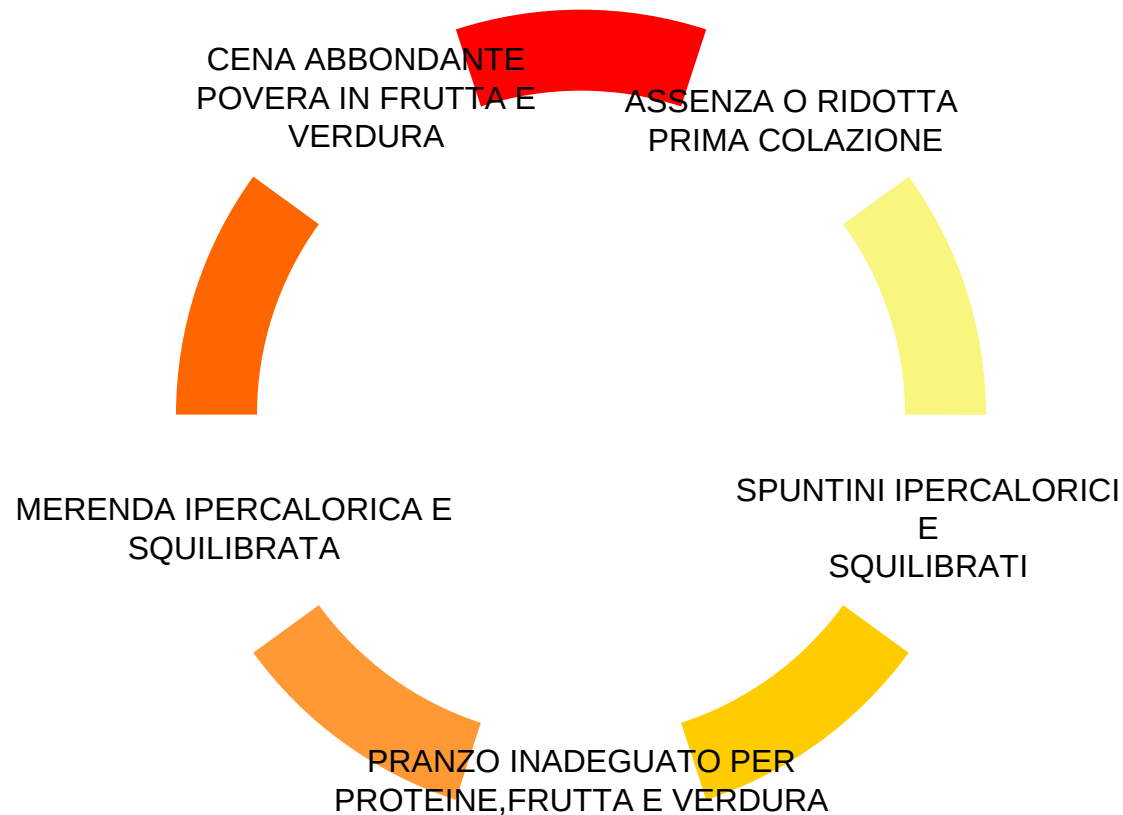
Cibo e adolescenti

In Occidente gli adolescenti
mangiano male.

- eccessivo consumo di proteine;
- ridotto consumo di carboidrati, con eccesso di zuccheri semplici e scarso apporto di quelli complessi;
- eccessivo introito di colesterolo;
- scarso consumo di fibre e calcio.

CIRCOLO VIZIOSO

(linee Guida INRAN 2003)



Cibo e anziani

“Per invecchiare bene bisogna mangiare bene”





Cibo e anziani

Il processo di invecchiamento è influenzato dalle condizioni di nutrizione dei periodi precedenti



Cibo e anziani

Spesso il problema alimentazione è subordinato a difficoltà di masticazione: l'edentulismo può causare cattiva digestione e ridotto assorbimento

→ preferenza per cibi soffici e conseguente scarsa introduzione di adeguati nutrienti



Cibo e anziani

Le situazioni intra e extrafamiliari influenzano l'alimentazione:

- Chi vive solo ha un apporto calorico inferiore del 10-20% rispetto a chi vive in famiglia (→ probabile perdita di interesse per la propria persona).



Cibo e anziani

- La solitudine porta un progressivo impoverimento delle scelte alimentari (abbandono delle proprie tradizioni culturali).
- Il grado di istruzione condiziona l'apporto alimentare (più alto è il grado di istruzione, più attenti si è alle raccomandazioni dietetiche).



Cibo e anziani

- La disponibilità economica incide ulteriormente sulle scelte alimentari.
- Limitazioni dell'autosufficienza riducono le possibilità di accedere ai negozi, preparare i cibi, nutrirsi



Cibo e anziani

- o Una alimentazione restrittiva e selettiva aggrava l'inappetenza e, conseguentemente, il deficit alimentare e l'astenia.
- o Disinformazione o false credenze portano a schemi dietetici spesso inadeguati



Cibo e anziani

→ Aumentato rischio di
malnutrizione



Cibo e RSA

L'assunzione di cibo è spesso insufficiente per:

- assenza di stimoli
 - perdita delle abitudini
 - disturbi dell'umore
- rifiutare il cibo è l'unico modo di controllare il proprio destino.



Cibo ed emozioni

Quando ti senti TRISTE,
cambia il modo in cui mangi?

Mangi di più?

Mangi da solo?

Spilucchi?

Abbuffi?

Cibo ed emozioni



E quando ti senti
in ANSIA?

Oppure ARRABBIATO?

Oppure ANNOIATO?



Cibo ed emozioni

Se i comportamenti alimentari
determinati da emozioni
mettono a rischio
un'alimentazione sana oppure
diventano gli unici strumenti di
regolazione emotiva

→ ATTENZIONE !!



Cibo e depressione

Depressione/Alimentazione

→ legame parzialmente biologico (serotonina sembra implicata sia nella depressione, che nelle abbuffate).



Cibo e rabbia

Mangiare o rifiuto di mangiare
→ metodo per gestire la rabbia.

MEGLIO

Mantenere in vista l'obiettivo finale, in risposta ad una provocazione o ingiustizia
→ < probabilità di arrabbiarsi e
> probabilità di modifiche.



Cibo e paura

Paura = allarme per un pericolo reale (effettivamente presente)

Ansia = apprensione per un evento futuro, potenzialmente foriero di pericolo e sul quale non si ha controllo

→ MI SI "CHIUDE" LO STOMACO



Cibo, noia e solitudine

Noia = mancanza di attività interessanti

Solitudine = carenza di rapporti gratificanti e significativi

Nella fame per solitudine o noia il cibo sostituisce ciò che manca.



Fame da noia

E' associata a stimoli fisiologici minori, se non del tutto assenti

→ poiché il corpo non fornisce chiavi interpretative, può essere

difficile individuarla.

Cibo = distrattore



Fame da noia

Individuare le situazioni in cui si verifica più facilmente

Cercare attività più interessanti

Svolgere i compiti tediosi dove il cibo non sia facilmente disponibile.

Cibo ed emozioni

Emozioni come “miccia” per comportamento alimentare



1° individuare la valutazione che determina l'emozione

2° agire comportamenti alternativi più appropriati



Cibo e gusti

“De gustibus
non disputandum est”

Il feto percepisce alcuni aromi trasmessi dalla dieta della madre al liquido amniotico, mentre il neonato percepisce gli aromi nel latte materno.



Cibo e gusti

Preferenze alimentari innate
(modificabili dall'esperienza
pre e post natale)

→ dolce e salato: gradevoli

→ rifiuto dell'amaro e
dell'acido



Cibo e gusti

Predisposizione per cibi ad alto
tenore energetico

MA

Esperienze influenzano
accettabilità dei cibi



Gusti e dinamiche relazionali

Offerta di cibi a basso tenore energetico → miglior bilancio energetico

Divieto di particolari cibi → aumento della loro preferenza

Costrizione all'assunzione di un cibo → ulteriore riduzione del suo gradimento.



Cibo e gusti

Preferenza alimentare

associazione delle
proprietà sensoriali di un
alimento con situazione,
frequenza di consumo ed
effetti post-ingestione



Cibo e gusti

Cosa influenza la scelta alimentare?

- Fame e sazietà
- Proprietà sensoriali del cibo
- Fattori sociali, emozionali e cognitivi



Cibo e gusti

- Valori e convinzioni
- Esperienze di vita
- Capacità culinarie, disponibilità e visibilità dei prodotti
- Fattori culturali, etnici, religiosi ed economici



Cibo e gusti

- Caratteristiche genetiche
- Età e sesso
- Prime esperienze alimentari
... e tutte le successive