

# CIBO E DINTORNI

---

Si tiene prevalentemente conto del mondo interiore, attinente alla vita, all'anima e allo spirito, oppure del mondo esteriore, dell'aspetto fisico della vita? Nell'uno e nell'altro caso si provoca il disquilibrio nell'ambito delle quattro forze che concorrono al manifestarsi della complessiva realtà umana e s'innescano prima o poi le relative, immancabili conseguenze.

(Mario Valdinoci)

Il seguente e-book ha lo scopo di integrare l' 'altra faccia del cibo'.

Sia che ci si muova nell'ottica di un uso del cibo strumentale alla sopravvivenza, che del piacere edonistico, che della patologia, esso riassume in sé aspetti e significati che si intrecciano con piani e livelli diversificati.

Tra le pieghe di un così vario approccio al tema è possibile scorgere la complessità di senso in un comportamento cui troppo spesso è data scarsa attenzione.

Intendo qui accennare a una visione del cibo e del suo rapporto con la psiche più ampia di quanto siamo abituati a intendere, sia che si parta dal lato del puro piacere sia, al contrario, da quello della problematicità in uno dei bisogni primari per eccellenza.



## CIBO E DINTORNI: TRA BENESSERE E MALATTIA

1. Siamo tutti uguali?
2. Cibo e sensi
3. L'instaurarsi della nutrizione attiva
4. Cibo e ambiente
5. Cibo ed emozioni
6. I disturbi alimentari
7. Cambiamento: da dove iniziare

Cibo e psiche.

Un accostamento che nonostante le campagne di prevenzione dei disturbi alimentari quali obesità, anoressia, bulimia, o quelle legate agli effetti secondari di una cattiva alimentazione (pensiamo alle malattie cardiovascolari, all'ictus, ad alcune forme cancerose) ancora lascia increduli.

Forse, anzi, siamo più abituati a pensarci quando intorno a noi si verificano casi eclatanti di errata gestione del peso corporeo che risultano spettacolari per la loro 'stranezza' o mettono a repentaglio la sopravvivenza della persona.

Si rischia di confondere la fisiologia e la patologia, cioè il funzionamento normale, sano, e quello disfunzionale, 'malato'. Come se del cibarsi ci si accorgesse solo in casi estremi.

Eppure la nutrizione è una delle funzioni fondamentali dell'uomo.

Negli ultimi tempi si è avuto un boom nell'ambito del food and drink che testimonia di un rinnovato interesse per cibo e bevande di qualità associate al 'buon mangiare' e al 'buon bere', rivalutando l'importanza di sane abitudini nell'ottica del Benessere.

Ma come accade che una funzione apparentemente così chiara e lineare quale la soddisfazione di un bisogno primario, a un certo punto si inceppi e ‘dis-funzioni’?

E come accade che ci si trovi di fronte a problematiche anche tanto importanti quando la nutrizione è una delle prime cose che abbiamo imparato in vita e che ci sembra quindi la cosa più naturale al mondo?

Dove ci siamo persi? Cosa abbiamo sbagliato di tanto piccolo da non accorgerci di lui ma così potente da portarci ‘fuori rotta’?

Già accostare la ‘psiche’ al cibo significa ammettere che nell’alimentazione vi è qualcosa in più del semplice bisogno biologico di nutrizione, qualcosa che riguarda il corpo e al contempo la globalità dell’individuo che di quel cibo fruisce.

E in effetti il cibo ha un ruolo fondante nella costruzione della propria identità e delle relazioni.

Le condotte alimentari affondano le loro radici in una fase molto antica della vita a iniziare dall’epoca prenatale, quando cioè ci trovavamo nel grembo di nostra madre.

Già durante l’allattamento inoltre, prima fase di alimentazione ‘attiva’ del piccolo, è possibile intravedere aspetti di relazione. Oltre al latte infatti il piccolo riceve anche il calore del corpo della mamma, e, almeno teoricamente, la sua attenzione. Anche nell’allattamento artificiale è infatti consigliato alla madre di mantenere il seno scoperto e adottare tutti i comportamenti che si avrebbero in caso di allattamento naturale.

La funzione di strutturatore psichico si innesta già in questo periodo.

Attraverso il pianto, che funge da richiamo della madre sotto lo stimolo della fame, si innestano dei circuiti di apprendimento che associano tra loro fame-suzione-cibo e, dunque, sono considerati dei precursori del pensiero.

Cibo, corpo e psiche dunque, in un legame intimo ove l’espressione degli uni e degli altri si compenetrano e confondono.

Legame che si ritrova in molti modelli di visione dell’Uomo, dalle filosofie orientali e della medicina cinese, ai modelli antroposofici, alla New Age, alla moderna psicologia.

## 1. Siamo tutti uguali?

Come dicevo l'intento qui è dare una visione globale del fenomeno 'cibo' e degli stretti legami con la psiche e le sue aree di manifestazione.

Tale rapporto è riconosciuto da più parti e ambiti, e non conosco modelli alimentari che prescindano dalla peculiarità dell'individuo che si ciba, o che neghino gli effetti psicofisici di cattive condotte alimentari.

Voglio aprire una finestra su alcune visioni alternative e talvolta complementari alla nostra medicina ufficiale allo scopo di mostrare come anche queste particolari visioni sul ruolo del cibo implicino un approccio complesso e multifaccettato.

Accenno alla medicina cinese e all'antroposofia di Rudolf Steiner per il solo fatto che sono sufficientemente conosciuti e ormai vicini alla nostra realtà quotidiana.

*È la bellezza non è  
un bisogno, ma un'estasi.  
Non è una bocca assetata,  
né una mano vuota  
protesa in avanti,  
ma piuttosto un  
cuore infuocato e  
un'anima incantata.*

Rileggendo un libriccino dell'antroposofa Norbert Glass sui 'quattro temperamenti' vi trovo la condensazione di pratiche utili allo sviluppo di ogni tipo temperamentale individuato e alla prevenzione di malattie specifiche.

Fu un medico greco, Ippocrate, a dividere le persone secondo quattro temperamenti fondamentali: collerico (irascibile), melanconico (depresso), sanguigno (ottimista) e flemmatico (calmo, svogliato). Seguendo le conoscenze biologiche del tempo, Ippocrate riteneva che ogni tipo fosse caratterizzato dalla predominanza di uno degli umori del corpo (bile gialla, bile nera, sangue, flemma).

Basandosi su questa tipologia e integrandola con gli elementi di aria, acqua, terra e fuoco di cui già i presocratici avevano parlato, Rudolf Steiner ha dato una sua interpretazione dei tipi psicologici che fossero in qualche modo utili a medicina, pedagogia e anche all'alimentazione.

Infatti la giusta identificazione del tipo temperamentale consentirebbe di mantenere un buon equilibrio psicofisico e di evitare l'emergere della malattia.

Quanto interessa al nostro scopo sono le indicazioni che da questi studi emergono riguardo all'alimentazione, e che mi piace riportare per esteso a titolo di esempio dal testo di Glass:

- Al malinconico va raccomandato un cibo che stimoli gli organi ad un'attività intensa. Particolarmente adatta è a questo scopo la dieta vegetariana. Fra i tipi di farine la più efficace è quella di avena che stimola il ricambio e agisce, fino ad un certo grado, contro la frequente tendenza alla stitichezza. Cibi pesanti e alimenti a base di farine bianche, soprattutto se raffinate, appesantiscono l'organismo e lo rendono pigro. Va evitata una eccessiva quantità di patate. Invece sono molto consigliabili le verdure con foglie e fiori, mescolate a erbe aromatiche e condimenti. Il grasso migliore che si può usare è l'olio vegetale fresco pressato. La dieta deve essere povera di sale poiché il sale da cucina favorisce l'accumulo di scorie nel corpo e peggiora l'eliminazione dei liquidi.
- Per il flemmatico l'alimentazione vegetariana è da preferirsi a quella carnea perché la prima richiede più intenso lavoro all'interno dell'organismo. Si devono evitare eccessive e non necessarie assunzioni di liquidi affinché il corpo non si gonfi e non rimanga troppa acqua nei tessuti e non diminuisca l'escrezione. Cibi farinacei, soprattutto se con farine raffinate, rendono troppo pigro il flemmatico nella sua digestione. Molto raccomandabili sono invece le verdure fresche, le insalate, il pane di farina integrale, le erbe aromatiche e anche, in misura moderata, il pepe.
- Un'alimentazione utile al sanguinico consiste nello scegliere quei cibi che esercitano un'influenza calmante sulla sua perenne irrequietezza. Sarebbe anche auspicabile aumentare il peso dell'elemento 'terra'; ci si riesce nel modo migliore con cibi a base di farina integrale arricchita di segale. Può anche giovare in questi casi una dieta vegetariana, che richiede maggiore fatica agli organi interni e consente così di migliorare la concentrazione del pensiero. Per alcuni individui può tuttavia essere necessaria un po' di carne, senno non si riesce ad aumentare il peso dell'elemento terra. Per meglio armonizzare la vita animica del sanguinico è utile una mescolanza equilibrata fra le varie verdure (radici, foglie, fiori). Vanno invece evitate tutte le spezie, come pepe e paprica, e ogni qualità di funghi che aumentano l'interiore inquietudine del sanguinico, come spiegò Rudolf Steiner in una sua conferenza.
- Per difendere il fegato, l'organo in primo piano del collerico, è necessario evitare di sovraccaricare la digestione con troppi grassi; bisogna quindi limitarne l'impiego. Il collerico che soffre di calcoli biliari non ha una colica solo dopo forti emozioni, ma anche dopo un pasto ricco di grassi. Anche per lui è raccomandabile una dieta vegetariana, con prevalenza di radici, steli e foglie; oli vegetali in luogo di grassi animali. Si deve inoltre tener presente che l'alcool ha un effetto deleterio sul fegato

e sul carattere collerico. L'uso dell'alcool tira fuori le peggiori qualità dell'uomo con questo temperamento.

Si può dunque capire l'intima relazione che gli steineriani affermano esserci tra il nutrimento e i vari piani di manifestazione dell'esistenza.

---

Il modello della medicina cinese, invece, vede l'essere umano sottoposto alla legge fondamentale delle oscillazioni tra attività Yin e Yang, due forze che si alternano in una sorta di danza energetica e il cui equilibrio armonico è alla base dello stato di salute.

In particolare la salute dell'uomo non starebbe nell'anatomia e fisiologia del corpo materiale.

Essa dipenderebbe invece dall'energia che attiva e influisce sulla funzionalità degli organi.

Le energie Yin e Yang sarebbero assimilate direttamente dall'organismo attraverso il respiro e l'alimentazione seguendo ritmi prestabiliti e dipendenti dal ritmo circadiano, e dei circuiti (i meridiani) identificabili sulla superficie del corpo e che coinvolgono anche gli organi viscerali.

Capiamo dunque quale peso abbia l'alimentazione e il cibarsi secondo questo tipo di modello.

A titolo d'esempio in quest'altra area vediamo cosa dice Henri Chenot nel suo 'La dieta energetica':

'L'alimentazione è la grande fonte energetica del nostro organismo.

Un'alimentazione non equilibrata altera in noi il rapporto che deve esistere tra lo yin e lo yang, provocando una progressiva diminuzione della vitalità, accelerando la degenerazione delle cellule, causando l'insorgere di reumatismi, artrite, disturbi digestivi e cardiovascolari, leucemie, tumori, disturbi dell'escrezione, senescenza, eccetera. Una corretta alimentazione costituisce l'insostituibile trattamento di base di tutte le malattie croniche.

Non può esistere un regime dietetico uguale per tutti e per tutto. Solamente la conoscenza dei processi alimentari oltre che di noi stessi, attraverso l'esperienza e l'osservazione, deve portarci a compiere le nostre scelte in piena coscienza'.

E ancora:

'Il regime alimentare non deve comunque interessare solo le persone che hanno qualche chilogrammo in più. Abbiamo visto, nelle fasi di penetrazione energetica della malattia, che, a seconda della natura del soggetto, gli sono attribuibili numerose affezioni. Nel caso in cui lo scopo sia la perdita di peso, la dieta deve essere associata a un miglior equilibrio alimentare ed è indispensabile tener conto del fattore tempo ...

Raccomandiamo un anno di depurazione organica, che corrisponde al ciclo dei cinque elementi, i quali permettono così agli organi di lavorare al loro ritmo ...

Per rispondere ai bisogni dell'organismo, dobbiamo conoscere le proprietà degli alimenti e osservare regole naturali. La conoscenza dei sapori è una di queste'.

Segue poi la descrizione di una mappa utile a riconoscere alcuni squilibri energetici, e a costruire delle corrette abitudini alimentari basate sull'incrocio dei 5 elementi (Terra, Primavera, Estate, Autunno e Inverno), con i sapori (yin e yang), gli organi del corpo e i loro canali energetici, e trattamenti quali massaggi e idroterapia.

---

Fermo restando che la scelta individuale può cadere su qualsiasi tipo di pratica, e non vi è obbligo di cura, troppo spesso ci si lascia affascinare da diete di moda o da comode indicazioni trovate su qualche rivista o internet.

Specifico dunque che tali descrizioni hanno puro scopo informativo e come tali devono essere prese.

Non si dirà mai abbastanza, infatti, sul rischio di applicare con superficialità delle indicazioni che di fatto sono atti medici. Con questo non si vuole sottovalutare l'apporto del sentire personale, ma sottolineare il rischio che si corre nell'assumere dei farmaci o

nel costruire delle diete ‘fai da te’ minimizzando l’impatto che un intervento può avere sull’equilibrio psicofisico.

Alcuni disturbi alimentari si sono proprio sviluppati dopo avere iniziato delle ‘diete’ che poi sono sfuggite al controllo, o aver assunto delle condotte alimentari senza tener conto di una corretta diagnosi che solo l’esperienza del medico e gli eventuali esami clinico-strumentali permettono.

Dunque ben vengano dei consigli e delle indicazioni su abitudini alimentari disintossicanti o preventive come quelle citate più sopra e appartenenti ad aree della medicina complementare.

Ma se e solo se esse sono utilizzate come indicazioni di massima e su un corpo fondamentalmente sano, e dopo aver avuto l’indicazione del medico.

Solo così possiamo restare nell’ambito del Benessere e scongiurare il rischio di un nostro contributo all’insorgenza della patologia.

## 2. Cibo e sensi

Poiché stiamo ormai capendo quale inscindibile legame connetta il cibo all’individuo nella sua interezza, vale la pena soffermarsi sul suo rapporto con gli organi di percezione, il mezzo attraverso cui l’uomo si mette in relazione con il mondo.

Essi, come sappiamo, sono cinque (vista, udito, tatto, olfatto, gusto) e hanno un’evoluzione che prende le mosse dallo sviluppo embrionale.

L’alimentazione in quel periodo è ‘passiva’, cioè l’embrione prima e il feto poi si nutrono per il tramite materno, attraverso il cordone ombelicale.

Concentriamo la nostra attenzione sulla nascita dei due sensi che primariamente riguardano il contatto con il cibo, e a questo scopo apriamo il testo di Relier J.P. ‘Amarlo prima che nasca’.

**E quando in inverno  
spillate il vino,  
fate che nel vostro  
cuore vi sia una  
canzone  
per ogni calice;  
E fate che nella  
canzone  
vi sia un ricordo  
dei giorni d’autunno,  
della vigna,  
e del torchio**

Relier, già primario di un reparto di medicina neonatale a Parigi, è ancora considerato tra i capisaldi nello studio del periodo prenatale.

Leggiamo cosa ci dice riguardo a gusto e olfatto:

‘il feto, nel ventre materno, ‘gusta’ e sembra sia capace di apprezzare il sapore del liquido amniotico. Così per l’olfatto, pare sia già in grado di riconoscere il profumo della madre. Gusto e olfatto non dipendono direttamente dal fatto che si mangi o si respiri, ma sono determinati da un meccanismo chimico al cui funzionamento nulla si oppone all’interno del ventre materno. Questo meccanismo dipende da recettori sensibili a determinate molecole liquide o gassose che si sviluppano molto presto nel corso della gestazione, come da stimolazioni periferiche che permetteranno a questi recettori di entrare in funzione ...

... si possono individuare papille gustative fin dalla 12<sup>^</sup>sg (settimana di gestazione, ndr), e il loro numero aumenta fino alla nascita ...

... tra la 5<sup>^</sup> e la 13<sup>^</sup> sg, un po’ dietro le narici, si trovano gli ‘organi vomero-nasali’ piccole strutture ricoperte di cellule sensoriali. Non si sa a cosa servano nell’uomo ma sono molto sviluppati in altri mammiferi dove il fiuto è molto importante...

... il liquido amniotico può offrire al bambino stimoli gustativi e olfattivi e il regime alimentare influisce sulla sua composizione ... E’ stata trovata una relazione tra l’odore del liquido amniotico di certe madri palestinesi e gli alimenti piccanti (con curry, cumino, fieno greco) che avevano mangiato in abbondanza prima del parto. Il bambino all’interno del ventre materno sarà dunque immerso in odori particolari e quindi già portato ad apprezzare sapori appartenenti alla cultura di sua madre ...

... fin dalla gestazione l’olfatto costituirà dunque una specie di filo d’Arianna che gli permetterà di ritrovare dopo la nascita, i suoi punti di riferimento, e di assicurarsi. Si comprende anche da queste osservazioni, l’importanza fondamentale del contatto carnale e dell’allattamento: all’inizio il latte materno ha, in effetti, un gusto particolare, legato, come il sapore del liquido amniotico, al regime alimentare della madre, un gusto che il bambino sarà in parte in grado di riconoscere e di cui avrà bisogno non soltanto fisiologicamente, ma anche psicologicamente: per riconoscere colei che lo nutre e per orientarsi nel nuovo e sconcertante ambiente’.

Ho voluto lasciare alle chiare parole di Relier la descrizione della precoce, intima e basilare funzione di questi due sensi.

Funzione che va ben oltre la semplice ‘introduzione di benzina nella macchina fisica’.

Tanto da spingere ancora Relier ad affermare:

‘come meravigliarsi, allora, che certi bambini rifiutino il latte in polvere, privato di quel sapore specifico che richiama nel neonato il gusto della propria madre, il gusto dell’amore?’.

---

Andando oltre possiamo però vedere come il rapporto con il cibo possa includere l’uso di informazioni che derivano anche da altri sensi.

Ogni cibo, dalla materia prima (frutta, verdura, prodotti farinacei o carne animale ecc.) ai prodotti alimentari, ha un suo colore, una sua consistenza e anche un suo ‘suono’ (pensiamo al significato attribuito da un sommelier ai diversi tipi di melodie che si danno mentre stappa una bottiglia, o allo sfrigolio dell’aglio che soffrigge nell’olio ...).

Un esponente della New Age, Thomas Moore, nel suo ‘Lo spirito del sesso’ ha parlato proprio del lato ‘carnale’ del cibo.

Vediamo in quali termini:

‘Ma il cibo ci trasporta davvero nel sessuale, e senza un rapporto gioioso, attento e immaginifico con il cibo c’è da chiedersi se troveremo mai altri strumenti utili al raggiungimento di una vita sessuale piena d’anima. Le molte sfaccettature della preparazione e della presentazione delle pietanze mantengono i sensi vigili e sintonizzati, attenti a cogliere sfumature e desiderosi di esperienze nuove. Un buon cuoco presta attenzione al colore del cibo e sa esattamente come intervenire quando gli aromi mutano, anche se in modo impercettibile’.

Sarà bene che ci ricordiamo di questa illuminante descrizione quando parleremo dei disturbi alimentari perché non di rado si accompagnano con dei disturbi sessuali, come se a questi soggetti mancasse proprio quella ‘pienezza dell’anima’ che consente di gioire di un autentico piacere, esibendo spesso delle ‘crude’ imitazioni arcaiche e pragmatiche di

un mondo di vita vera cui non hanno accesso e che li lascia sempre ‘annoati’ e ‘affamati’.

### 3. L’instaurarsi della nutrizione attiva

Quanto più il dolore incide  
in profondità nel vostro essere,  
tanta più gioia potrete contenere.  
La coppa che contiene il vostro vino  
non è forse la stessa coppa che è  
stata  
scottata nel forno del vasaio?  
E il liuto che calma il vostro spirito  
non è forse il legno stesso  
scavato dai coltelli?

Cosa dice a riguardo l’Analisi Transazionale (AT)?

E’ questo un modello psicologico teorico e di intervento che ho scelto per la sua versatilità e capacità di dialogare e integrarsi con visioni diverse.

La struttura di personalità proposta dall’AT vede un’evoluzione che parte da una forma nucleare e ancora fusa con le funzioni corporee e che si chiama ‘Bambino Somatico o Biologico (o Infante)’.

Connesse al Bambino Somatico si riscontrano tre categorie di fenomeni che si imporranno fino a circa il 6°-8° mese di età:

1. il pianto e la suzione come reazioni riflesse agli stimoli, sia interni (fame), che esterni (il capezzolo).
2. attrazione o repulsione di stimoli familiari legate a sensazioni ‘interne’ e che implicano una risposta somatica come il rifiuto di un alimento sgradito.
3. attrazione o evitamento condizionati da un’esperienza ‘esterna’ come la scomparsa del pianto in assenza di un’adeguata risposta da parte delle figure di accudimento, che in genere, ma sempre meno spesso, sono i genitori.

Capiamo bene come di frequente già a questa epoca vi possano essere stili di relazione che influenzano le modalità comportamentali del bambino e possono interferire con le sue future condotte alimentari, anche quando sarà ‘libero’ di scegliere da solo il modo in cui cibarsi.

Proviamo semplicemente a pensare quale effetto possa avere su un bambino affamato che piange l’assenza di una risposta adeguata, per esempio il lasciarlo solo. Forse lì per lì il fatto che smetta di piangere può essere un sollievo per chi se ne occupa. Ma quale sarà

l'effetto a lungo termine se il modo che quel piccolo ha scelto di 'farsene una ragione' sarà smettere di sentire lo stimolo della fame?

Chiarito che questo esempio è una pura semplificazione funzionale alla trattazione che qui sto facendo, vediamo ancora una volta l'importanza di non sottovalutare la complessità degli aspetti connessi alla nutrizione.

#### 4. Cibo e ambiente

Continuando con l'AT scopriamo il modo in cui l'esperienza della fame e della nutrizione si connettono all'ambiente esterno.

I primi sei mesi dello sviluppo sono un periodo importante per la costruzione delle fondamenta sia individuali che relazionali.

In questo periodo il piccolo che, come abbiamo accennato prima, era fuso con la madre, ora inizia a scoprirsi separato.

Come avviene ciò?

A partire dalle esperienze ritmiche quali il respiro, il battito cardiaco e anche la fame, si instaura la possibilità di una prevedibilità (specifico che per fame qui si intende una sensazione intrinseca cioè il *sensu della fame* e non la sua soddisfazione attraverso le risposte degli adulti).

Tale prevedibilità consente al bambino di trovare in sé una certa sicurezza.

Grazie a esperienze quali il riconoscimento dell'odore o del sorriso della madre (che sono ovviamente 'non ritmiche'), egli può iniziare a differenziare tra aspetti relativamente stabili e interni, ed eventi non sempre prevedibili quali la presenza o l'assenza della madre.

Su questa impalcatura il bambino potrà quindi iniziare a indurre risposte desiderate da parte dell'ambiente.

**Il piacere è un canto  
di libertà,  
ma non è la libertà.  
È la fioritura dei  
vostri desideri,  
ma non è il loro frutto.  
È una profondità che  
invoca un'altezza,  
ma non è né il mare  
né il cielo.  
È l'ingabbiato che prende il volo,  
ma non è spazio racchiuso.  
In verità il piacere  
è una canzone di libertà.  
E io vorrei proprio che voi  
la cantaste con pienezza di cuore,  
senza però perdere  
il cuore nel canto.**

Infatti con l'esperienza che il pianto, ad esempio, produce un certo tipo di risposta da parte della mamma (che apparirà poco dopo) egli comincia ad associare il suo comportamento e la possibilità di risolvere problemi quali la fame.

Accade così che il bambino associa uno stimolo interno (fame), con uno stimolo esterno (arrivo del cibo), con la possibilità di connettere interno ed esterno (piangere e succhiare).

La funzione associativa qui sopra esposta è a tutti gli effetti un atto cognitivo e pone le basi alla funzione del pensiero.

Se l'agitazione, cioè l'intensificazione del comportamento dovuta alla mancanza di risposta, ad esempio, non sortisce l'effetto desiderato, il bambino potrà non ripresentare più quel comportamento o sostituirlo con altri comportamenti più o meno 'funzionali o sani', come avviene nel dondolio consolatorio .

Notiamo perciò che oltre ai fattori intrapsichici e biologici, le condotte alimentari sono influenzate anche dalla risposta dell'ambiente strettamente familiare prima e in senso più ampio poi con l'importanza sempre maggiore che prende l'aspetto socioculturale.

## 5. Cibo ed emozioni

Vediamo quindi come, andando alle radici dell'esperienza corporea con i suoi bisogni e modalità di soddisfazione, si ritrovino in abbozzo le possibilità di risoluzioni fisiologiche e quelle disfunzionali.

Sia chiaro che un solo comportamento disfunzionale non è sufficiente per l'instaurarsi di un disturbo alimentare, così come non è escluso che esperienze traumatiche più tardive possano rompere un buon equilibrio.

Ciò che preme sottolineare è come gli schemi del comportamento alimentare affondino le radici e trovino un senso agli albori dell'esistenza individuale.

Il comportamento alimentare è quindi, a tutti gli effetti, un fenomeno psicosomatico che esplica i suoi significati sia sul versante psichico che su quello fisico, oltre ad implicare aspetti comunicativi e di espressione sociale.

In tutto questo perciò si possono avere delle marcate deviazioni dal funzionamento sano in quelli che vengono definiti 'disturbi alimentari', disturbi che, a ben guardare,

propongono la necessità di presa in carico di tutti i versanti appena nominati, da quello psicosociale a quello meramente fisico.

Nella valutazione del disagio connesso non si può infatti prescindere da una valutazione medica dello stato di salute organica e delle caratteristiche peculiari del soggetto.

Contestualmente e se necessario, verrà preso in considerazione un livello più profondo di esplorazione degli eventuali nodi che limitano un naturale e sano rapporto con il cibo.

Nella maggior parte dei casi sarà sufficiente prendere in considerazione il fronte comportamentale con particolare focalizzazione sulle abitudini e gli stili errati di alimentazione e di rapporto con il cibo.

Capita sempre più spesso infatti che le ‘deviazioni’ da uno stile alimentare sano appoggino su errati modelli di vita, con il consumo di pasti veloci, una disattenzione alla quantità e tipologia di cibo ingerito che porta a uno sbilanciamento degli apporti nutritivi, la carenza di gratificazioni adeguate che portano a placare lo stress con delle abbuffate, per esempio, o l’ineducazione alla discriminazione emozionale che confonde i differenti bisogni e le loro modalità di espressione e soddisfazione.

## 6. I disturbi alimentari

Poiché li abbiamo citati spesso, è opportuno accennare anche ai disturbi alimentari.

Sopraffacciamo su letture che richiedono la conoscenza o l’adesione a modelli anche molto complessi.

Bernard Lievegoed, per citare un esempio relativo all’atroposofia, così definisce l’anoressia nervosa:

‘una delle tre ‘vie di fuga’ che hanno la tendenza a una ribellione inconscia di fronte al sopravvenire della ‘maturazione terrestre’ cioè della pubertà ...  
... è caratterizzata dal ritirarsi attraverso la porta della nascita’.

Senza entrare nel merito di un giudizio capiamo bene che aderire a modelli di questo tipo, oltre a implicare una loro conoscenza teorica, richiedono un atto di fede su molte questioni difficilmente osservabili o tangibili.

Quali sono invece le descrizioni che dei disturbi alimentari dà il modello psicologico occidentale?

Essi possono essere definiti come grossolane alterazioni del comportamento alimentare, come già si è detto, e consistere in eccessive ingestioni di cibo, nell'uso di lassativi volontari o nel rifiuto del cibo.

**La vostra anima è spesso un campo di battaglia dove la ragione e il giudizio fanno guerra all'appetito e alla passione. Se solo potessi fare il pacificatore nell'anima vostra, trasformerei la discordia e rivalità dei vostri elementi in accordo e melodia.**

In particolare nell'anoressia troviamo tipicamente una 'mancanza di appetito' con il rifiuto di mantenere un peso corporeo normale anche quando è evidente il rischio non solo per la salute, ma addirittura per la sopravvivenza.

Il timore di ingrassare anche di poco conduce a condotte restrittive con un apporto di cibo molto limitato, o a condotte compensatorie di eliminazione attraverso vomito autoindotto, o purghe o attività fisica estrema.

La bulimia presenta comportamenti quasi opposti con crisi dove vengono ingerite quantità abnormi di cibo in modo compulsivo, con insaziabilità e perdita di controllo, per cui viene anche perduta la percezione dei sapori. Quasi sempre tale 'orgia alimentare' lascia il posto a sensi di colpa e all'autocritica.

E' chiaro dunque come nei disturbi alimentari non siano implicati solo i comportamenti, ma anche la propria immagine corporea (e la sessualità nella sua percezione e nella sua mentalizzazione, cioè nella capacità di pensare alla propria corporeità e sessualità) e la propria autostima.

Abbiamo già considerato l'impatto che l'ambiente ha sullo sviluppo delle condotte alimentari in ottica fisiologica.

Qui dobbiamo ribadire come anche i comportamenti alimentari patologici possono in parte essere una risposta disfunzionale a fattori stressanti che provengono dall'incontro del mondo intrapsichico con quello familiare e ambientale.

## 7. Cambiamento: da dove iniziare

Riassumendo:

abbiamo visto che nel rapporto con il cibo sono implicati fattori biologici, temperamentali, caratteriali, relazionali e sociali.

Un intervento che prenda in considerazione un solo aspetto è di per sé riduttivo.

Né, d'altro canto, si può pensare di agire a tutti i livelli: immaginiamoci se una persona anoressica dovesse attendere un cambio culturale per stare meglio!

Quindi dobbiamo intervenire là dove è possibile farlo e nel limite delle problematiche che per ogni persona emergono:

- è una persona che segue scrupolosamente la dieta ma non accenna a dimagrire?
- oppure, nonostante a livello cosciente venga dichiarata la volontà di cambiare il proprio regime alimentare non c'è verso di mantenere le indicazioni?
- o, nei casi più gravi dove sia a repentaglio la sua vita, la persona non riconosce di trovarsi in pericolo?

Si capisce bene che di fronte all'ampia casistica, che qui sopra è appena accennata, non sia possibile dare una risoluzione pre-confezionata.

In ogni caso vi sono delle linee guida che aiutano a orientarsi nei casi meno difficili e dove non ci si trovi in presenza di grave patologia psichica o fisica.

Le linee guida di per sé supportano nel seguire una dieta, soprattutto se questa è a breve termine.

Tuttavia talvolta vi è la necessità di un sostegno più consistente anche se va ugualmente ad agire sugli aspetti comportamentali.

Tecniche educative che tengano conto anche di aspetti individuali (quali la conoscenza degli alimenti e i suoi nutrienti, il metabolismo basale, l'attività fisica e lo stile di vita in generale), a quelle psicoterapeutiche di 'ristrutturazione cognitiva' che agiscono sugli schemi comportamentali o di esplorazione delle qualità emotive sono tra le modalità più spesso utilizzate nei percorsi di aiuto alle problematiche alimentari.

## Bibliografia

HENRI CHENOT (1998). *La dieta energetica*. Milano: Ed. BUR.

KAHLIL GIBRAN (2001). *Il Profeta*. Milano: Ed. Feltrinelli.

LIEVEGOED BERNARD (1999). *L'uomo alla soglia*. Alassio (SV): Ed. Natura e Cultura.

NORBERT GLASS (1989). *I Quattro Temperamenti sulla strada dell'autoconoscenza*. Alassio (SV): Ed. Natura e Cultura.

THOMAS MOORE (1998). *Lo spirito del sesso*. Milano: Ed. Sonzogno.

VINAJ ANDREA (1989). *Manuale di agopuntura*. Genova: Ed. Fratelli Melita.

RELIER J.P. (1994). *Amarlo prima che nasca*. Firenze: Ed. Le Lettere.