

MENTE E CIBO, NUTRIMENTO DEL CORPO E DELL'ANIMA: ECCO COME STARE A TAVOLA CON CONSAPEVOLEZZA

27 Gennaio 2023



di GIULIA GREGORINI*

ROMA – Le evidenze scientifiche da tempo hanno dimostrato l'interconnessione tra mente e cibo. La nutrizione assume significati poliedrici, in un'ottica di circolarità coinvolge aspetti comportamentali, cognitivi, emotivi e relazionali.

È dalla prima infanzia che si struttura il singolare rapporto del bambino con il cibo all'interno della relazione con le figure di accudimento. Il cibo è un canale precoce del contatto tra il bambino e il mondo esterno, tra il bambino e il care giver. Oltre a veicolare il bisogno primario della fame il cibo rispecchia bisogni emotivi e abitudini comportamentali.

Intestino: il secondo cervello

L'intestino viene denominato "il secondo cervello" per indicare la presenza di milioni di

cellule e fibre neuronali che costituiscono un vero e proprio sistema nervoso autonomo. I “due cervelli” si influenzano vicendevolmente, in un’interconnessione che incide pervasivamente sull’equilibrio psicofisico.

Lo stress e le emozioni transitano per l’ apparato digerente, determinando mal di pancia, colite, gastrite, stitichezza, diarrea ecc..

Fame emotiva

Le emozioni influenzano incisivamente le condotte alimentari. La fame emotiva corrisponde alla tendenza a ricercare determinati alimenti in risposta a particolari stati emotivi. È fondamentale che, sin dall’infanzia, i genitori non utilizzino con il bambino il cibo come strumento di compensazione, consolazione, premio o punizione.

Cibo e autostima

In età infantile il rapporto del bambino con il cibo riflette caratteristiche della relazione di accudimento, in età adulta è un’espressione della cura di sé e del senso di autostima. Diventare adulti significa divenire genitori di sé stessi. Prendersi cura di sé, oltre a costituire una responsabilità e un compito adattivo, è un diritto. Le esperienze precoci di accudimento con le figure genitoriali influenzano il modo di prendersi cura di sé e la percezione di sé.

Un figlio che si è sentito sufficientemente amato e riconosciuto nei suoi bisogni sperimenterà meno difficoltà ad amarsi e a leggere e soddisfare i propri bisogni.

Nel profondo, è l’amore per sé stessi a condizionare le abitudini alimentari, il rapporto con il corpo, la possibilità di nutrizione emotiva.

Cibo e relazioni

Il pasto è il principale momento di convivialità. Una cena con amici, una merenda con i colleghi, un pranzo con la famiglia sono abitudini salde a resistere, nonostante il trionfo delle connessioni virtuali.

La convivialità risponde al bisogno fondamentale dell’essere umano: la ricerca di socialità.

Il cibo si ascrive alla dimensione del piacere ed è essenziale che possa preservare la sua funzione vitale, sedendosi a tavola con consapevolezza!

****psicologa-psicoterapeuta***