

**UNIVERSITÀ DELLA VALLE
D'AOSTA UNIVERSITÉ DE LA
VALLÉE D'AOSTE**

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

**CORSO DI LAUREA IN
SCIENZE E TECNICHE
PSICOLOGICHE**

**ANNO ACCADEMICO
2021-2022**

**TESI DI LAUREA
IL CIBO COME TERAPIA**

DOCENTE relatore: Prof. Letizia Maria Elvira
Martinengo

STUDENTE: 19 D03 176, Rebecca Bressan

INDICE

Ringraziamenti pag. 4

Introduzione pag. 5

Capitolo 1:

IL CIBO NELLA SOCIETA' pag. 6

1.1 Ideologie alimentari e scelte culinarie pag. 6

1.1.2 L'edonismo pag. 8

1.1.3 Lo spiritualismo pag. 9

1.1.4 il nutrizionismo pag. 9

Capitolo 2:

PSICOLOGIA E ALIMENTAZIONE:

UN RAPPORTO COMPLICATO pag. 13

2.1 Lo stress pag. 14

2.2 Disturbi del comportamento alimentare pag. 16

2.2.1 Anoressia nervosa pag. 17

2.2.2 Bulimia nervosa pag. 19

2.2.3 Disturbo da alimentazione incontrollata pag. 20

2.3 Il controllo del peso pag. 20

2.4 Ortoressia pag. 23

Capitolo 3:

PENSIERI INNOVATIVI

E TERAPIE ALIMENTARI pag.25

3.1 La neurogastronomia pag. 25

3.2 La noraceutica pag. 30

3.2.1	Alimenti noraceutici	pag. 30
3.3	Teoria deli alimenti	pag. 32
3.4	Innovazioni alimentari e mentali	pag. 33
	Conclusioni	pag. 35
	Bibliografia	pag. 38

RINGRAZIAMENTI

Ci sono diverse persone che meritano un ringraziamento per avermi aiutata a raggiungere questo grande obiettivo tanto atteso. Il primo va alla mia relatrice, la prof.ssa Martinengo che nonostante non conoscesse l'argomento ha deciso di sostenermi e di aiutarmi, ha creduto in me e mi ha spronato a fare di più.

Grazie alla mia famiglia per avermi sempre sostenuto nei momenti più difficili e aiutato a superare le difficoltà del percorso, grazie perché mi aiutate a prendere le decisioni importanti e grazie per esserci sempre stati ed avermi trasmesso emozioni positive. Grazie al mio fidanzato che mi ha accompagnato in questo viaggio e mi ha fatto conoscere meglio il mondo della cucina dandomi nuovi punti di vista su queste altre realtà, grazie per avermi fatto conoscere Chef stellati con i quali ho avuto la possibilità di parlare dell'argomento della tesi nonostante i loro impegni. Grazie agli Chef che si sono resi disponibili per la stesura dell'elaborato. Grazie ai miei amici e ai colleghi.

Dedico questa tesi voi che mi avete supportata e sopportata, ma a più di tutti a me stessa per aver creduto in me e nelle mie capacità nonostante le difficoltà incontrate nel percorso, per non aver mai mollato ed essere andata avanti verso l'obiettivo; per aver portato l'argomento che mi ha sempre affascinato e per essere stata determinata nelle mie scelte.

A me auguro il futuro che voglio con voi al mio fianco.

INTRODUZIONE

Con la nascita della psicologia molte cose nel mondo e nell'approccio tra individui cambiarono e progressivamente vennero accettate varie teorie, si diffusero e vennero approfonditi molti pensieri che prima erano discriminati perché non era considerata una materia scientifica.

La psicologia ha dato un grande aiuto nella gestione delle emozioni, nella comprensione dei sentimenti e nello studio e nella classificazione delle malattie mentali cercando metodi terapeutici e modalità di intervento che potessero aiutare a migliorare le condizioni dei pazienti patologici. Sono molte le cause che creano le patologie ma allo stesso tempo esistono altri metodi naturali che possono alleviare le condizioni negative che un soggetto può avere. Il cibo è uno di questi elementi naturali che può essere usato per contribuire a sentirsi meglio. Nonostante ciò, in psicologia non ha mai avuto un'immagine completamente positiva in quanto spesso viene visto come elemento che causa disuguaglianze o che porta allo sviluppo dei disturbi del comportamento alimentare. Tuttavia, oltre ad essere necessario per la sopravvivenza essendo forza e carburante per il fisico, alcuni cibi possono avere un effetto positivo in determinate situazioni. Nel capitolo 3 verranno elencati alcuni alimenti che possono contribuire a stare meglio.

Attualmente la passione per il cibo si sta espandendo sempre di più trasmettendo curiosità per le capacità nutrizionali che hanno gli alimenti e per le sensazioni e le emozioni positive che infonde nella mente dei soggetti. Vari Chef, scienziati e studiosi si sono interrogati sull'argomento. Approfondendo gli studi nel 2006 venne coniato il termine Neurogastronomia per indicare il ramo di ricerca che indaga sulle capacità del nostro cervello nel dare vita ai sapori. Vengono individuate le potenzialità naturali del cibo e le molecole dello stesso in grado di produrre effetti positivi su pensieri negativi o situazioni stressate per gli individui.

In questo percorso cercherò di illustrare come il cibo possa essere necessario per stare meglio mentalmente e non solo fisicamente e come si possa usare l'alimentazione per alleviare certe sensazioni negative. Ciò che viene affrontato nei capitoli non è da intendersi come pensiero assoluto e sostituto dei farmaci che tutt'ora portano a evidenti miglioramenti nelle malattie mentali, bensì, da vedere come aiuto nel miglioramento dei sintomi e non come un facente funzione dei farmaci.

CAPITOLO 1

IL CIBO NELLA SOCIETA'

La sopravvivenza dell'uomo è sempre stata determinata dal cibo. La storia dell'umanità si basa sull'alimentazione; le guerre, la crescita demografica e i cambiamenti ambientali sono tutti elementi connessi alla disponibilità del cibo e alla sua trasformazione.

In una società di cacciatori, allevatori e agricoltori la dedizione alla natura e alla sua qualità, nonché al procurarsi il cibo, era la principale, se non l'unica, attività giornaliera. Quando questo iniziava a venire meno, nasceva l'esigenza di una ricerca di terre nuove in grado di soddisfare la necessità di creare aree fertili che potessero garantire il sostentamento.

Con il progressivo sviluppo delle società si passa da quelle nomadi alle più moderne e sedentarie dove l'alimentazione inizia a creare differenze tra classi sociali e a seconda delle disponibilità alimentari in possesso si poteva essere definiti di basso o alto status. Nelle società medievali, per esempio, l'uomo "grasso" era simbolo di elevato potere economico anche il consumo di carne era considerato simbolo di ricchezza che solo la classe economica più elevata poteva permettersi.

Tra le varie migrazioni e i cambiamenti sociali che dovevano affrontare gli individui, nella speranza di una nuova vita per la propria famiglia, era facile andare incontro a stati di depressione e nostalgia. I soggetti si trovavano davanti a un bivio: scegliere se fare parte della nuova cultura e dimenticare le proprie tradizioni o se rifiutarla e continuare per la propria strada con il rischio di essere discriminato e di vivere una vita solitaria e non accettata dalla società dominante. Molti cercarono di trovare una via di mezzo, ma fu difficile in quanto la linea di demarcazione tra una società e l'altra era molto rigida e complicata, ma con l'aiuto del cibo questa unione divenne più semplice.

Il passaggio principale che ha reso il cibo un elemento culturale si deve alla scoperta del fuoco. La fiamma agisce come agente modificante e dà la possibilità di creare un nuovo gusto partendo da un alimento crudo. Da questo scaturisce la nascita della cucina, ovvero l'insieme delle particelle necessarie per cuocere gli alimenti. L'atto di cucinare è l'attività umana che ci contraddistingue dagli animali e ci dà la possibilità di sentirci superiori e di conseguenza di appartenere a questa società. Il cibo si comporta ed è usato come un vero e proprio strumento di identità e quando questa viene a mancare si incarna in un ponte che permette di rivivere ricordi ed emozioni passate. L'antropologo Teti parlando dei sapori perduti afferma che *«il*

cambiamento d'aria e il diverso tipo di cibo contribuivano non poco al desiderio perpetuo e inesauribile di tornare al luogo natio. Non erano rari i casi di morte da nostalgia. All'ammalato bastava accennare alla possibilità di ritorno e già manifestava segni di guarigione. Mangiare come nel luogo d'origine ha in qualche modo contribuito a placare la nostalgia, come se insieme al cibo e alle abitudini alimentari si fossero portati con sé nel nuovo mondo anche la casa, l'orto, i familiari, gli amici.» (Teti, 1999, pag. 84).

Risulta evidente come il cibo mantenga uniti i legami con la propria cultura d'origine in modo chiaro e diretto, come possa esser percepito e vissuto attraverso l'utilizzo di tutti e cinque i sensi, e che sia un evocatore di luoghi, persone e relazioni in quando è frutto di modificazioni e riflessioni; il gusto che si cerca nei momenti di condivisione è un'unione di forme storiche e culturali che hanno portato alla formazione di una determinata popolazione. Nella nostra realtà alimentare non è importante solo cosa mangiamo ma anche come lo prepariamo e con cosa lo accompagniamo, la motivazione della scelta su un alimento e lo scopo al quale vogliamo arrivare; *«il pasto funge da rimedio psicologico attraverso l'assunzione di alimenti dal forte sapore culturale: masticare una pietanza libera i sapori insiti nell'alimento, sprigiona i succhi e gli umori che attraverso le papille inviano impulsi piacevoli ai recettori dislocati nel cervello e, contemporaneamente, libera l'individuo dalle condizioni imprescindibili per l'adesione al nuovo contesto culturale»* (Pravettoni, 2005, pag 25). Oltre all'immagine del corpo, che con il tempo è stata modificata in base alle richieste della società condizionata dall'idea del fisico ideale, sono cambiati i gusti alimentari e le conoscenze in cucina. Le culture hanno iniziato a cercare una loro identità attraverso le proprie caratteristiche e la scoperta delle spezie ha permesso di sviluppare questa differenziazione. La predilezione di alcuni cibi è un elemento prettamente culturale dato dalla posizione geografica, economica, ambientale, storica e funzionale che caratterizzano la cultura stessa.

Possiamo quindi evidenziare come all'interno di una società sia naturale incontrare culture e stili di vita differenti soprattutto sulla scelta del cibo e sul diverso significato che questo può assumere.

Di seguito verranno analizzate le principali ideologie alimentari che si trovano nell'analisi delle società e che ci caratterizzano l'uno dall'altro.

1.1 IDEOLOGIE ALIMENTARI E SCELTE CULINARIE

Come nella politica anche nella nostra alimentazione sono presenti varie ideologie che vanno a rappresentare i nostri pensieri e talvolta ci influenzano. Le ideologie alimentari, nonostante siano diffuse e conosciute nella società, non sono mai oggetto di discussione ma la maggior parte di noi si fa influenzare da loro. Esse mediano i nostri pensieri e comportamenti e in un modo o nell'altro ci condizionano. Le scelte che effettueremo tenderanno verso una delle tre: l'edonismo, il nutrizionismo o lo spiritualismo. A seconda della società che si va ad analizzare e della cultura con cui si viene a contatto un'ideologia prevarrà sull'altra; nonostante ciò, le più diffuse sono edonismo e nutrizionismo (Taborelli 2003).

1.1.2 L'EDONISMO

L'edonismo si può ricondurre alla filosofia, in particolare a J. Bentham (XIX secolo) creatore del calcolo edonistico, il quale supponeva che la legge della vita fosse dettata da scelte che massimizzavano il piacere e riducevano al minimo il dolore. Nell'ambito alimentare, questa legge riduce il significato del cibo in puro piacere dei sensi, rappresenta il desiderio di gustare qualcosa di ottimo al palato e crea una sensazione di estrema gratitudine e godimento. Oltre al gusto, l'edonismo comprende anche la visione estetica del cibo ed è proprio per questo motivo molti piatti sono divenuti famosi rappresentando opere d'arte, come quello di Charles Michel che si compone di vari alimenti disposti sul piatto in modo tale da rispecchiare alla perfezione il dipinto numero 201 di Vasilij Kandinskij, e al contempo, sono considerati stimolatori di appetito. Questa strategia è molto usata nelle riviste gourmet per indurre i lettori a rappresentare e riprodurre una determinata pietanza e, quindi, a scegliere di cucinare e cibarsi di quegli alimenti che possono essere anche tipici di un'altra cultura. In questo caso l'atto di cucinare viene rappresentato come anticipazione e successivamente il mangiare come consumazione e conclusione del compito.

L'edonismo alimentare è una grande barca alla quale appartengono tutte le classi sociali. Questa inclusione si può notare bene nei Fast Food americani all'interno dei quali entrano diverse categorie di individui e, nonostante le varie richieste, riescono a sfamare tutti ad un prezzo conveniente. Nelle riviste dei supermercati accade la stessa cosa: all'interno si possono trovare ricette con ingredienti a basso costo ai quali tutti possono accedere. L'edonismo, come si può notare, non è un'ideologia discriminatoria ma accogliente.

Il Nutrizionismo sovente si avvale dell'edonismo e le riviste culinarie si modificano mostrando ricette per ingannare la mente su cosa si sta mangiando, invogliando ad utilizzare gli alimenti meno graditi dando forme piacevoli alla vista.

1.1.3 LO SPIRITUALISMO

L'esatto opposto, nonché l'antagonista dell'edonismo, è lo spiritualismo. Questa corrente si basa sulle idee spiritualiste dell'alimentazione e definiscono gli alimenti o le golosità come peccati a cui non si deve cedere. Ad esempio, nella religione cattolica tutti gli eccessi alimentari di ogni tipo vengono considerati come peccati veniali ed è richiesta una rinuncia ad alcuni cibi in determinati giorni definiti santi (il giorno di magro, ossia il venerdì, non si dovrebbe mangiare carne); la religione ebraico-ortodossa invita a non cibarsi del maiale o di altri animali macellati senza prima aver conseguito un processo rituale e di purificazione; nel Buddismo sono presenti diverse diete basate su verdure e granaglie. Queste religioni e le loro regole sono tutt'ora diffuse nel mondo e anche severamente seguite da diversi individui. In proposito molte sono state le ricerche effettuate su queste scelte e tutte convergono su un'unica spiegazione: l'uomo deve essere superiore all'animale perché è diverso da loro. A differenza del comportamento alimentare animale basato su istinto e non sulla ricerca, le nostre pratiche alimentari sono guidate da un senso logico: prima di cibarci si pulisce il cibo, lo si cucina e gli si dà una nuova forma. Questi criteri da seguire danno la certezza all'uomo di appartenere a una classe superiore. Così facendo il cibo assume significato morale e sociale, ad esempio il digiuno totale in determinati periodi dell'anno o la scelta di diete specifiche per esperienze spirituali intense sono tipiche degli esseri umani e queste azioni ne confermano l'esito.

1.1.4 IL NUTRIZIONISMO

A seconda delle scelte che vengono prese sul proprio stile di alimentazione è necessario ricordare che il cibo è essenziale per la nostra sopravvivenza, e non è data per scontata la sua esistenza né è da trascurare.

Nell'antichità, durante i periodi di disponibilità del cibo, i nostri antenati pensavano che gli Dei fossero felici del lavoro che stavano facendo e si meritavano ciò che avevano. Questa vecchia visione del cibo è ciò che l'attuale scienza del nutrizionismo condivide. Essa si basa su una teoria causale della condizione umana che afferma e dimostra che le proprietà biochimiche del cibo influenzano la salute. Concepisce tutti i cibi come entità formate da un numero limitato di componenti biochimiche chiamate sostanze nutritive che fanno sì che il cibo diventi l'oggetto

della loro ricerca. L'intero equivale alla somma delle piccole parti: ad esempio una lasagna è formata dalla pasta, il pomodoro, la besciamella ecc. che insieme compongono un tutto più grande dei singoli componenti. Le parti sommate tra loro trasformano l'alimentazione in un'operazione quantitativa nella quale l'obiettivo finale corrisponde al fabbisogno minimo giornaliero. Il nutrizionismo è un'ideologia che ignora le caratteristiche del cibo ad eccezione di quelle necessarie per il fabbisogno energetico dell'individuo, ma la particolarità principale che permette di darle il termine di ideologia è la sua promessa di assicurare la salute, come l'edonismo assicura il piacere e lo spiritualismo uno stato di gratificazione morale.

La difficoltà a cui un individuo va incontro nelle società moderne è la scelta di una delle tre correnti ideologiche sul cibo oppure l'unione dei punti salienti delle tre. La maggior parte della gente prova a trovare un compromesso tra le tre usando diversi metodi (Rappaport 2003). Spesso quando si sceglie cosa mangiare il principio edonistico ha la meglio sugli altri; successivamente troviamo le considerazioni nutritive e infine, sovente dimenticate, quelle spirituali. Generalmente le scelte più diffuse corrispondono all'unione tra nutrizionismo e edonismo. Il vegetarianismo le rappresenta perfettamente. Questa scelta, che si sta diffondendo sempre di più e comprende anche lo spiritualismo, è stata portata avanti dal noto Mahatma Gandhi, il quale nella sua autobiografia parla delle varie ideologie alimentari a cui è andato incontro per via dei suoi numerosi viaggi per studio e nota particolarmente come per gli indiani dell'epoca l'uso della carne nelle diete era prettamente patriottico poiché conferiva forza fisica per distruggere le armate inglesi che al tempo dominavano l'India. Gandhi ebbe per diverso tempo la possibilità di mangiare la carne assieme ai suoi amici e si sentiva sempre in colpa perché non ne teneva da parte per i suoi familiari. Turbato da questi pensieri decise sotto consiglio della madre di smettere di mangiarla ed essa gli fece promettere di resistere (durante i suoi lunghi viaggi fuori dall'India) a queste tentazioni edonistiche. Fece estrema difficoltà a cibarsi solo di verdure e di dolci tipici, ma una volta arrivato in Inghilterra ebbe l'onore di provare vari piatti vegetariani e di scoprire una nuova cultura e nuovi gusti, perciò, soddisfatto delle virtù delle verdure e dei loro effetti benefici sul fisico, e dei vari incontri con esperti di alimentazione vegetariana, decise di convertirsi al vegetarianismo (Rappaport 2003).

Questa unione tra nutrizionismo e spiritualismo lo porta a considerare che il senso del gusto nasca esclusivamente nella nostra mente.

La sua conclusione è simile a quella di Lévi-Strauss secondo il quale «*ciò che è buono da pensare è buono anche da mangiare.*» (Lévi-Strauss, 1990, Rappaport, 2003, pag. 124). Inoltre,

il rinomato autore di scritti di cucina, M.F.K. Fisher, spiega come in base alla nostra età prendiamo decisioni su cosa mangiare: quando siamo piccoli, infatti, le nostre scelte sono guidate prevalentemente dall'ideologia edonista, mentre il nutrizionismo entra a mano a mano che cresciamo con l'età.

Con l'evoluzione delle varie società sono cambiate anche le priorità e le richieste da parte della cultura di riferimento sui cibi ammessi o vietati in determinate ideologie. Questi tre concetti si sono diffusi sempre più tant'è che hanno creato delle aspettative di vita e di comportamento nei confronti di chi adotta una delle tre alternative e si iniziano a percepire gli alimenti con il loro significato simbolico anziché materiale. Quest'ultima tendenza, equivalente alla ricerca allegorica del cibo, si può notare bene quando in determinate zone del mondo, nel momento in cui la politica internazionale suscita dei sentimenti antiamericani, le folle scelgono di scagliare delle pietre contro le vetrine dei Fast Food. Questo fenomeno è stato chiamato *Macdonaldizzazione*, un processo secondo il quale tutti i valori sociali vengono subordinati all'efficienza, alla comodità e alla gratificazione istantanea di bisogni fittizi. Il cibo quindi oltre a rappresentare una persona, le sue credenze e il suo stile di vita rappresenta anche una cultura.

Ogni società ha il suo cibo predominante e si sente molto fiera quando gli altri ne parlano e, di conseguenza, sarà dispiaciuta quando gli viene proposta un'alternativa della ricetta originale o verrà mostrata come per vera una ricetta errata. Il patriottico in questa situazione si sentirà pervaso da una sensazione di violazione nei confronti della propria società e vorrà fare di tutto per difenderla; ad esempio, la pizza *Hawaiana* inventata dall'America con l'ananas scaturlisce un'emozione di orrore e tristezza non solo agli occhi di un pizzaiolo dell'Italia centro-meridionale ma anche a un italiano.

Al tempo stesso la globalizzazione e la commercializzazione di vari prodotti hanno contribuito e continuano a rendere possibile il contatto con cibi appartenenti a culture diverse, in questo modo si assiste a una biodiversità in continuo aggiornamento. Molti alimenti, che prima venivano radiati dalla cultura dominante, adesso sono protagonisti dell'alta moda della cucina mondiale, come è successo per il sushi che negli anni '80 del Novecento nessuno si sarebbe mai immaginato, se non i giapponesi stessi, di mangiare del pesce crudo.

Il cibo ha il grande potere di nutrire e garantire la sopravvivenza, ma allo stesso tempo ha il potere di unire. Le persone si incontrano per discutere di lavoro, famiglia, impegni personali o pettegolezzi davanti a una tavola imbandita. Per conoscere una persona la si invita fuori a cena e successivamente si cucina per essa in modo tale da mostrare le nostre abilità e le nostre origini

e, quindi, creare una relazione. Le scelte sull'alimentazione e la modalità con cui si consuma un pasto fanno riferimento alla propria cultura d'origine; nelle famiglie arabe, ad esempio, si consumano i pasti una volta che tutti i commensali sono seduti al proprio posto e la tavola è completa con le pietanze, non hanno un ordine di inizio ma cominciano tutti contemporaneamente. Cosa diversa succede nelle famiglie occidentali nelle quali è usanza servire prima il capofamiglia, che ha il posto a capotavola, e successivamente gli altri.

Come detto all'inizio del capitolo il cibo è identità culturale e permette ad una società di distinguersi e identificarsi in esso, ma non serve solo per trovare le differenze con le altre civiltà, bensì per entrare in contatto e vivere completamente anche le altre culture. Consumare una pietanza che non conosciamo o che non abbiamo mai gustato equivale alla strada più semplice da percorrere per farsi accettare dall'altro (considerato straniero) piuttosto che imparare una nuova lingua. Diventa un mezzo di scambio culturale tra due individui con tradizioni diverse che prevede l'abbandono temporaneo delle proprie certezze e categorie sociali ponendo fiducia nell'altro, colui che ci preparerà un alimento sconosciuto.

La cucina diventa perciò il livello base delle culture all'interno della quale si possono scambiare conoscenze, tradizioni ed essere accettati grazie alle nostre differenze.

CAPITOLO 2

PSICOLOGIA E ALIMENTAZIONE: UN RAPPORTO COMPLICATO

Il cibo in psicologia viene visto come un fattore sia di rischio sia di disuguaglianze che ha portato, da un lato, alla diffusione dei disturbi alimentari e, dall'altro, alla separazione e discriminazione di altre società diverse dalla nostra creando stereotipi ed enfatizzando il fatto che ogni paese ha un cibo che lo caratterizza.

La società, oltre a creare identità tramite il cibo, ha portato anche aspettative in base alla propria posizione sociale. Ci si aspetta che un individuo appartenente all'alta borghesia (attualmente) abbia le linee corporee che corrispondono all'ideale di bellezza del paese di appartenenza ossia che abbia un peso corporeo limitato e che sia in ottima forma e tonicità fisica.

Il cibo, perciò, oltre ad essere visto come elemento necessario per la sopravvivenza, diventa un elemento di disuguaglianze. Viene usato per creare differenze e spesso vengono sottovalutate le grandi potenzialità che ha. Il cibo unisce e racconta delle storie, come ad esempio la nascita della pizza. Si deve la scoperta della pizza margherita grazie alla visita che i reali nel 1889 fecero a Napoli. Il pizzaiolo Raffaele Esposito portò una pizza alla regina, ma invece di servirla semplicemente con il sugo di pomodoro decise di mettere sopra anche della mozzarella e del basilico. Alla regina l'alimento piacque e fu così, secondo alcune fonti, che nacque la pizza margherita. Essendo storie che venivano raccontate e tramandate non si possono avere le certezze che sia esattamente andata così ma spesso per riuscire a rispondere alla curiosità dell'uomo vengono anche romanzate.

Il cibo è importante anche per poter conoscere altre culture oltre che per la sopravvivenza. L'alimentazione, inoltre, ci fa stare a contatto con il nostro corpo in quanto siamo noi stessi che scegliamo cosa mangiare, quando e in quante quantità spesso andando incontro alla difficoltà di essere accettati dalla società e questo crea molto disagio personale e paura di essere discriminati perché non si ha il fisico ideale che viene preferito dalla comunità di appartenenza. Questo processo causa diverso stress in quanto ci mettiamo alla prova per piacere a un pubblico che cambia idea continuamente su cosa può essere definito bello e cosa brutto. Questo pensiero, però, non è del tutto personale e innato, ma viene spesso incoraggiato da varie situazioni dannose o addirittura delle culture. Per esempio, alle gare di bellezza viene richiesto un fisico snello e sinuoso con la pelle liscia in quanto si va a valutare la bellezza oggettiva e non quella soggettiva svalutando soprattutto le abilità cognitive che una persona possiede e che sono

importanti allo stesso modo. Un altro fenomeno di particolare importanza per la discriminazione del corpo grasso è ciò che accade nelle culture di vari sport, che richiedono un certo tipo di sforzo e di conseguenza non sono ammessi corpi diversi tra loro ma tutti uguali e di un certo peso. Attualmente stanno aumentando sempre più le segnalazioni che vengono fatte dalle ginnaste nei confronti delle loro compagne o degli istruttori in quanto si finisce per isolare ed evitare chi vuole praticare la ginnastica ritmica o artistica ma non rientra nelle caratteristiche fisiche. L'altezza e il peso sono due caratteristiche base da rispettare in questo sport con il conseguente disagio in chi non riesce a farlo e lo stress che si prova nel non essere considerati abbastanza per questa cultura sportiva diventa ingestibile e il rapporto che le atlete hanno con il cibo si danneggia creando sfiducia nella relazione. La ginnastica non è l'unico sport che crea disuguaglianze, anche l'arrampicata ad esempio chiede un peso corporeo limitato per poter essere più leggeri e salire più in alto. I lottatori invece necessitano di un fisico con un peso compreso in range ben specifici per poter rientrare nelle varie classi di peso. Questi sport possono contribuire a reazioni di stress da parte degli atleti e delle atlete che spesso con fatica cercano di rispettare quelle caratteristiche.

2.1 LO STRESS

Lo stress, per definizione, è la risposta psicologica e fisiologica che l'organismo mette in atto nei confronti di compiti, difficoltà o eventi della vita valutati come eccessivi o pericolosi. È uno stato avverso in cui il benessere dell'organismo è minacciato dall'idea di non riuscire a far fronte alle richieste ambientali percepite come superiori rispetto ai mezzi e alle risorse che si hanno per affrontare il problema. Lo stress manipola i campi cognitivi e gli elementi fisici dell'individuo, e un evento definito stressante ha un impatto differente da individuo a individuo (ISSalute, 2019).

Al momento sono principalmente due le ipotesi che spiegano il rapporto tra stress e alimentazione: l'ipotesi di effetto generale, secondo la quale lo stress cambia il consumo di cibo, e l'ipotesi di differenza individuale, secondo la quale lo stress comporta dei cambiamenti nell'alimentazione di particolari gruppi di persone.

L'ipotesi di effetto generale prende in considerazione lo stress come produttore di reazioni generali in termini di alimentazione, ovvero lo stress produce dei cambiamenti nell'organismo che a loro volta spiegano il cambiamento nell'alimentazione. Ad esempio, una ballerina prima di uno spettacolo essendo sotto stress può avere più fame del solito e quindi aumentare il consumo di cibo. Vari studiosi come Robbins e Fray (1980) e Greeno e Wing (1994)

effettuarono delle ricerche sugli animali messi in condizioni di stress e sugli umani in condizioni di eventi stressanti, e i risultati mostrarono come lo stress producesse un aumento dell'alimentazione.

L'ipotesi sulle differenze individuali, invece, suggerisce come le modalità di apprendimento o l'atteggiamento verso il cibo producano variazioni in termini di vulnerabilità individuale in situazioni stressanti (Conner, Armitage, 2008). Chi è più vulnerabile reagisce allo stress con un cambiamento psicologico che lo induce al maggior consumo di cibo; chi è meno vulnerabile mostra un cambiamento ambientale o psicologico diverso senza promuovere il consumo di cibo. Questo modello sulle differenze individuali ipotizza principalmente che gruppi di persone caratterizzati da diversi modelli di vulnerabilità si differenzino nei comportamenti alimentari quando si trovano in condizioni di stress. Ad esempio, uno studente prima di un esame, se è psicologicamente più influenzabile dalla situazione emotiva che sta provando, tenderà a mangiare più del solito, se, invece, è meno influenzabile, tenderà a isolarsi mentalmente e a non comunicare con nessuno nelle ore precedenti senza andare a modificare la fame e il consumo di cibo.

Per studiare meglio come gli individui affrontano le situazioni stressanti è stato fatto un confronto tra i mangiatori emotivi e i mangiatori non emotivi. L'alimentazione emotiva innanzi tutto è la tendenza a mangiare di più quando si è ansiosi o emotivamente attivati, mentre i mangiatori non emotivi non danno sfogo alle loro reazioni emotive e non condizionano le loro abitudini alimentari. Ci si aspetta che coloro che ricoprono la posizione di mangiatori emotivi non siano in grado di distinguere tra l'ansia e la fame a differenza di chi ricopre un basso livello di alimentazione emotiva. Per verificare questa ipotesi Van Strien e colleghi (2007) hanno dimostrato che nella vita di un uomo gli eventi stressanti predicano gli aumenti di peso per un periodo di oltre 18 mesi ma solo per chi è stato classificato come mangiatore emotivo. Nelle donne, invece, lo stress conduce a un aumento di peso indipendentemente se sono mangiatrici emotive o meno.

In generale, le ricerche mostrano come lo stress sia fortemente correlato all'alimentazione e hanno notato (Ball e Lee, 1999) che esso spesso contribuisce allo sviluppo dei disturbi del comportamento alimentare, diventando quindi un fattore da tenere sotto controllo in quanto può portare a diverse problematiche future. La relazione che esiste tra stress e alimentazione non è semplice. Lo stress influenza la quantità di cibo e la scelta degli alimenti; tuttavia, sarebbe opportuno valutare l'intensità dell'agente stressante e confrontarlo con i modelli di

apprendimento della popolazione in esame in quanto la cultura e la società viaggiano di pari passo finendo per influenzare i modelli del fisico ideale e di stile di vita ideale. Queste influenze che creano stress in modalità diverse causano negli individui un deterioramento di un rapporto equilibrato con il cibo e della fiducia nel cibo in quanto lo vedo come la causa del loro problema e non più come elemento di sopravvivenza. Il cibo, perciò, diventa il nemico e negli individui nascono e si formano i disturbi del comportamento alimentare.

2.2 DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

Il DCA (Disturbo del Comportamento Alimentare) è molto diffuso. Sono oltre 700 milioni i pazienti al mondo che ne soffrono, ovvero circa il 9% della popolazione mondiale (dati ANAD 2021) è colpita da queste patologie ed il 90% di questi è di sesso femminile mentre il restante è di sesso maschile. L'insorgenza avviene spesso durante il periodo dell'adolescenza, ma negli ultimi anni si è abbassata agli 8-12 anni di età, mentre in precedenza si riscontrava tra i 13-18 anni di età. Gli studi per poter curare e aiutare i pazienti nel percorso di uscita si sono intensificati e si è sentito il bisogno di aumentare i centri di cura, 91 solo in Italia e, al loro interno, si contano circa 963 professionisti coinvolti.

Essendo un disturbo particolare da trattare con diversi interventi soprattutto psicologici, i sintomi e le caratteristiche per poterlo identificare e riconoscerlo sono ben descritte nel DSM 5 ovvero nel Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali. Questo è uno dei sistemi nosografici per disturbi mentali più utilizzato da medici, psichiatri e psicologi di tutto il mondo, sia nella clinica che nella ricerca. L'obiettivo del manuale è la classificazione di tutti i sintomi delle malattie mentali conosciute per poter avere un procedimento univoco nell'individuazione della patologia e quindi poter fare una corretta anamnesi ed ipotizzare un trattamento adeguato; un punto di riferimento fondamentale che non fornisce indicazioni terapeutiche, ma esclusivamente i criteri necessari per identificare e descrivere le sindromi psicopatologiche. Rappresenta così un primo step per pianificare il trattamento più idoneo.

La prima edizione fu, di fatto, una replica alla classificazione ICD (La Classificazione Statistica Internazionale delle Malattie e dei Problemi Sanitari Correlati), redatta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1948, altro manuale diagnostico che però comprendeva tutti i disturbi organici e che si basava sulle maggiori cause di morbilità e mortalità. Essendo correlati i due manuali, possiamo trovare al loro interno un codice alfanumerico in modo da poterli confrontare tra loro e avere più spunti di analisi e di riconoscimento delle patologie.

All'interno del DSM ogni disturbo inizia con una panoramica che illustra ulteriormente le caratteristiche di ogni condizione e fornisce informazioni sulla prevalenza, i fattori di rischio, tipico corso e sviluppo. Per ciascun disturbo è effettuata una breve descrizione del cosiddetto funzionamento generale, il quale allude ad un elenco di comportamenti sintomatici o stili di gestione delle emozioni o altri aspetti della vita psichica. Ogni paziente è diverso dall'altro, così come il trattamento di ogni disturbo ha le sue caratteristiche. Per questo è importante ritagliare la terapia su misura per ogni persona. Attualmente nel DSM-5 sono presenti circa trecento disturbi mentali.

All'interno di questo elenco si trovano i disturbi del comportamento alimentare, sette in totale, tra i quali l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa e il disturbo da alimentazione incontrollata (*Binge Eating Disorder*, BED). Questi sono caratterizzati da schemi anormali del comportamento alimentare e di regolazione del peso corporeo, accompagnati da distorsioni mentali della percezione del proprio corpo e negli atteggiamenti verso il proprio peso e la forma (DSM-V, 2013).

Alcune caratteristiche che hanno in comune questi disturbi sono la bassa autostima, la depressione e l'ansia, ed è inoltre dimostrato che il 95% delle persone che ne soffrono è di sesso femminile (Mussel, Binfors e Fulkerson, 2000). Spesso questa insoddisfazione per il proprio corpo è legata alla pressione sociale che le donne maggiormente subiscono insieme all'enfasi sull'importanza di conquistare la magrezza irraggiungibile.

2.2.1 ANORESSIA NERVOSA

L'anoressia nervosa è caratterizzata dall' *«inflexibile ricerca della magrezza per cui l'individuo si autocondanna all'inedia, anche fino alla morte»* (Bruch, 1989, p. 26). Solo il 10% degli adolescenti colpiti da questo disturbo sono di sesso maschile. Solitamente coloro che ne soffrono appartengono alla classe sociale medio-alta. Le caratteristiche dell'anoressia comprendono uno scarso consumo di cibo ma senza una determinata perdita di appetito, anzi spesso gli adolescenti che ne soffrono sono ossessionati dal cibo e dal suo consumo.

Per poterlo diagnosticare il paziente deve essere almeno il 15% al di sotto del proprio peso normale, in relazione all'altezza. Nelle donne questo comporta una cessazione delle mestruazioni.

La storia clinica più diffusa di questo disturbo è l'inizio di una dieta per migliorare l'aspetto fisico e avere più sicurezza del proprio corpo, limitando il consumo alimentare e aumentando

l'esercizio fisico trasformandolo nella preoccupazione principale. Tuttavia, non sono stati riscontrati e individuati dei fattori principali e questo disturbo, di conseguenza, è determinato da molteplici elementi.

Dal lato psicologico si vede che spesso i comportamenti di chi ne soffre sono usati come escamotage per attirare l'attenzione e affermare la propria individualità. Un tema comune consiste nel limitare il consumo di cibo per avere il controllo del proprio corpo e generalmente non riconoscono il danno di queste azioni nei loro confronti.

Gli anoressici e le anoressiche spesso hanno comportamenti negativi verso la loro forma fisica e condividono una visione distorta del proprio corpo sovrastimando le proprie misure fisiche. Per questo motivo Bruch già nel 1973 ipotizzava che l'anoressia fosse fondata su una serie di disturbi specifici sottostanti come il disturbo dell'immagine corporea, le difficoltà nell'identificare le sensazioni interne ed un senso di inefficacia personale.

La personalità del paziente è quindi perfezionista, conformista, ossessiva con una bassa espressività emotiva e una spontaneità sociale ridotta. Questi tratti però emergono prima dell'insorgere della malattia e persistono per un lungo periodo anche dopo la guarigione. Questo per dimostrare che non è solo un disordine alimentare, ma è anche importante lo sviluppo del disturbo in forma psichica. È inoltre necessario individuare i fattori originali del disturbo come, ad esempio, lo stress e l'ansia (Kaye *et al.*, 2000; Ball e Lee, 1999).

Per trattare la patologia sono stati distinti due gruppi di terapia: il primo gruppo prevede il ricovero del paziente per un periodo che va dalle 6 alle 12 settimane con l'obiettivo di aumentare rapidamente il peso in coloro che sono estremamente sottopeso, spesso senza il consenso dei pazienti stessi, in ambienti ospedalieri. Questo comprende quindi un'alimentazione forzata, terapie farmacologiche e comportamentali. Il secondo gruppo di trattamento si concentra sul mantenimento o prolungamento dell'aumento di peso in un periodo di tempo più lungo generalmente in un ambiente ambulatoriale. Le tecniche utilizzate in questo trattamento comprendono terapie individuali, di gruppo, familiari e gruppi di autoaiuto.

Riprendersi da questo disturbo è un processo complicato, fragile e a lungo termine: sono pochi coloro che si ristabiliscono in meno di due anni, mentre sono circa un terzo quelli che si ristabiliscono al termine dei tre anni; oltre i quattro anni la percentuale di guarigione diminuisce drasticamente. Complessivamente si ha una guarigione completa intorno al 50% degli

anoressici e delle anoressiche, mentre il 30% vive problemi duraturi; il 10% ha problemi cronici e il restante 10% muore. (ISSalute, 2021)

2.2.2 BULIMIA NERVOSA

La bulimia nervosa è definita come un'alimentazione incontrollata ricorrente, accompagnata da una sensazione di non controllo sull'azione del mangiare seguita da comportamenti purgativi e un'esagerata preoccupazione legata alla forma fisica e al proprio peso (DSM-V, 2013). Emerge subito dopo un periodo di dieta che può aver dato luogo al dimagrimento. Le abbuffate sono l'esito della perdita di controllo e tendono ad essere intermittenti; si sviluppano solo dopo qualche tempo che il paziente ha iniziato a limitare il proprio consumo alimentare.

Le abbuffate consistono nel consumo di una grossa quantità di cibo in un breve periodo di tempo, si verificano una volta al giorno e vengono ingerite circa 4800 calorie sottoforma di cibi dolci o salati ma ricchi di carboidrati. Il successivo svuotamento può prendere varie forme, tra le quali l'autoinduzione del vomito e l'uso di lassativi o diuretici.

L'età dei bulimici si aggira intorno ai 20 anni e sono in genere di sesso femminile. Il mancato controllo delle abbuffate porta alla nascita di elevati livelli di ansia. Aumentano le preoccupazioni per la forma del proprio corpo e diventano notevoli le quantità di denaro che si spendono per il cibo che possono essere estremamente alte. Il tasso di incidenza del disturbo è tra l'1,1% e il 4,2% della popolazione mondiale (ISSalute, 2021).

Come gli anoressici anche i bulimici sono fissati con il loro peso e forma corporea e sono insoddisfatti del proprio corpo; ed è proprio questa insoddisfazione che li porta a limitare il consumo di cibo aumentando di conseguenza la possibilità di abbuffate. Questi episodi senza controllo sembrano l'esito della modalità utilizzata per soddisfare i propri bisogni emotivi in quanto viene a seguito di certe situazioni sociali (Stice, 1994). I bulimici spesso presentano comportamenti di chi è a dieta in quanto si sentono depressi e insoddisfatti di loro stessi quando non rispettano lo schema alimentare e si abbuffano di un cibo proibito. La depressione è infatti un fattore causale addizionale alla bulimia.

Per trattare questa patologia sono consigliate terapie comportamentali e cognitivo-comportamentali portando a una efficacia nel 60-70% dei casi, migliorando l'insoddisfazione del proprio corpo, la ricerca della magrezza e il perfezionismo (ISSalute, 2021).

2.2.3 DISTURBO DA ALIMENTAZIONE INCONTROLLATA

Il *binge eating disorder* (BED) è un disturbo che si caratterizza per la presenza di crisi bulimiche in assenza di comportamenti inappropriati di compensazione per il controllo del peso. I pazienti con questo disturbo hanno un peso maggiore e soffrono maggiormente di obesità. L'età è molto varia, a differenza dell'anoressia e la bulimia che sono presenti maggiormente durante l'adolescenza, e ha una maggiore prevalenza anche per il sesso maschile. Spesso chi ne soffre si rivolge ai centri dove trattano l'obesità e presenta comorbidità con sintomi psichiatrici quali la depressione, disturbi d'ansia e della personalità. Nonostante non venga perseguito l'ideale di magrezza estrema, questo paziente prova comunque un senso di vergogna e di insoddisfazione per il proprio corpo. Essi sentono un profondo senso di disagio nel perdere il controllo del cibo, ma non danno importanza all'eccessivo peso per valutare sé stessi. Anche loro possono essere soggetto di discriminazione da parte degli altri a causa delle loro condizioni e forme corporee. Sono stati identificati tre step nel trattamento di questo disturbo: il primo è concentrato sugli aspetti nutrizionali identificando una dieta corretta; il secondo prende in considerazione la gestione delle emozioni viste come causa o come conseguenza delle abbuffate; il terzo equivale all'unione dei primi due aspetti aiutando il paziente a collegare la gestione emotiva agli aspetti nutrizionali. La percentuale di guarigione dal disturbo è elevata rispetto all'anoressia in quanto circa il 50% di chi soffre di questo disturbo guarisce completamente e lo 0.32% muore (Obesità.org, 2018).

Questi tre disturbi hanno un punto in comune: il controllo del peso.

2.3 IL CONTROLLO DEL PESO

A un primo livello di analisi il controllo del peso è il risultato dell'equilibrio tra calorie ingerite e consumate. Se vengono ingerite più calorie rispetto a quelle che si consumano, il risultato sarà un aumento di peso, al contrario, se vengono ingerite meno calorie di quelle che si consumano, si avrà una perdita di peso. Il corpo umano si può definire come una macchina intelligente che riesce a controllare i pasti trovando un equilibrio tra calorie assunte e utilizzate servendosi di segnali ormonali e neurali. Nonostante questa grande capacità, le condizioni ambientali possono rendere inefficace il meccanismo dando vita ad un equilibrio negativo anziché positivo.

Quando si riesce ad accedere facilmente ai cibi gradevoli e con alti valori nutrizionali, come accade nelle comunità occidentali, è raro andare incontro a un bilancio energetico negativo con

un peso corporeo ridotto ed è generalmente complicato da mantenere; l'anoressia però è la perfetta rappresentazione di questo.

Un bilancio energetico positivo, invece, accompagnato da un eccessivo peso corporeo si può associare più facilmente ai paesi occidentali poiché, tra i vari fattori che contribuiscono a questa situazione, gli individui hanno un'ampia scelta e varietà di cibi.

Il peso corporeo ha comunque varie definizioni ed è collegato strettamente alla salute dell'individuo, ma la definizione più comune e utilizzata in vari ambiti si rifà alla formula matematica necessaria per individuare l'indice di massa corporea ovvero l'IMC. Questo è definito dal rapporto tra il peso dell'individuo (in chilogrammi) e il quadrato della sua altezza (in metri). Normalmente il peso nella media ha un valore compreso tra i 18,5 IMC e 25 IMC; coloro in sovrappeso viaggiano tra 25 IMC e i 30 IMC; l'obesità si colloca oltre la soglia del 30, con l'IMC compreso tra i 30 IMC e i 35 IMC, se si parla di obesità moderata, mentre l'intervallo compreso tra 35 IMC e 40 IMC si riferisce all'obesità grave; per obesità molto grave si superano i 40 IMC. Tutti gli individui che invece vengono definiti sottopeso hanno l'indice di massa corporea al di sotto dei 18,5 (International Obesity Task Force 2001).

Nonostante questa misura sia usata in molti ambiti e contesti di discussione, è stato riscontrato un problema: essa non riesce a distinguere la massa corporea magra dalle riserve di grasso, ed è proprio quest'ultimo che è necessario conoscere per migliorare la salute dell'individuo. Per esempio, i giocatori di Rugby come i palestrati hanno un IMC pari a 30, ma un basso livello di grasso immagazzinato e questo non li definisce "obesi moderati". Basandosi su questi calcoli, sono stati fatti vari studi sulle diverse popolazioni per stimare quanto fosse diffusa l'obesità ed è stato dimostrato che con l'avanzare dell'età gli individui di basso status socioeconomico sono più propensi all'aumento del peso in quanto effettuano scelte alimentari errate per la salute del corpo ma convenienti per la loro situazione economica (Jeffrey et al, 2000).

L'aumento dell'obesità si può anche attribuire alla riduzione del dispendio di calorie tramite l'attività fisica insieme con un'assunzione sempre maggiore di calorie durante i pasti. Il sovrappeso e l'obesità sono strettamente collegati a problemi sanitari e possono portare, nei casi più estremi, anche alla morte. Si stima (Brownell e Rodin, 1994) che i livelli di obesità che superano dal 5% al 25% il peso ideale siano più a rischio di cattiva salute. Date la gravità e l'importanza dello status di salute di questi individui le ricerche hanno voluto anche focalizzarsi su quali fattori, socialmente parlando, influenzino il controllo del peso.

L'importanza attuale attribuita al corpo snello è un fattore fondamentale che ha stimolato l'interesse per il controllo del peso e dei disturbi del comportamento alimentare. Nei paesi occidentali il controllo del peso è necessario in quanto è preferita e accettata socialmente una determinata forma del corpo, soprattutto nel corpo femminile. Essere di sesso femminile e in sovrappeso viene visto in maniera negativa e discriminata anche dagli stessi individui che lo sono. È un fatto molto importante per le donne a differenza degli uomini che considerano come maggiormente attraente una forma corporea più muscolare (Lamb *et al.*, 1993). Tali modelli sono guidati più da ideali culturali che da motivazioni per una corretta salute, tanto che si può notare come in alcuni paesi dell'Oriente gli ideali di bellezza siano molto diversi da quelli Occidentali. Fin dall'infanzia, chi non si conforma a questi ideali diventa vittima di pregiudizio: i bambini, per esempio, preferiscono giocare con chi non è in sovrappeso e assegnano a chi lo è aggettivi negativi. In età adulta questi soggetti vengono giudicati meno attivi, meno atletici e meno intelligenti, meno di successo e non vengono apprezzati dai pari. Questo porta in loro un forte senso di non appartenenza e di isolamento dalla società creando anche problemi nella ricerca di un lavoro in quanto hanno meno accesso all'educazione e all'informazione su una corretta alimentazione e, inoltre, vivendo in zone che non facilitano uno stile di vita attivo vengono scelti cibi molto economici che non hanno un forte valore nutrizionale e rendono difficile l'adozione di un'alimentazione sana e controllata (Ministero della Salute, 2022).

Attualmente i mass media stanno modificando l'immagine di 'bellezza ideale' evidenziando figure femminili più morbide e promuovendo un cambiamento negli standard corporei; ad esempio, il marchio di intimo INTIMISSIMI raffigura nei cartelloni pubblicitari modelle curvy.

Qualche anno fa non era pensabile proporre una modella/o in sovrappeso in quanto la società non accettava ancora il corpo più sinuoso, bensì preferiva una forma fisica più magra influenzando il pensiero adolescente. Questo meccanismo si chiama confronto sociale verso l'alto (Conner e Armitage, 2008) in quanto la propria forma fisica subisce un paragone con le forme ideali di bellezza. Il confronto effettuato porta ad alti livelli di stress emotivo e corporeo in quanto si vorrebbe raggiungere il corpo ideale e socialmente accettato, ma si pensa di non riuscirci. Kaplan e Kaplan, nel 1957, identificarono questo fenomeno di impossibilità nel raggiungimento dell'obiettivo come se fosse una mancata distinzione tra l'ansia e la fame.

Altra patologia che presta attenzione all'alimentazione e si può associare al controllo del peso è l'ortoressia.

2.4 ORTORESSIA

Nel DSM 5 l'ortoressia è compresa nella categoria dei disturbi del comportamento alimentare e viene definita come un'anomalia dell'alimentazione e della nutrizione (senza interesse per il cibo o evitando le sue caratteristiche sensoriali) che si manifesta attraverso una persistente capacità di assumere un adeguato apporto nutrizionale o energetico. Questo comportamento viene messo in atto da chi soffre di disturbi ossessivo compulsivi e spesso assunto da chi viene da un contesto culturale e ambientale in cui si rinforza il concetto di mangiare sano. Viene scelto un prodotto alimentare non per il gusto personale o per la voglia di mangiarlo ma per le proprietà che lo rendono puro e sano, ciò che cerca l'ortoressico è cibo sano e incontaminato non quindi per le sue proprietà dimagranti e curative. I sintomi che presenta il paziente ortoressico sono: ossessione per i cibi salutari con timore legato al consumo di cibo definito da loro non sano; adesione a un regime alimentare non equilibrato; evitamento di alimenti che possono contenere conservanti o additivi; tempo eccessivo dedicato all'acquisto e alla preparazione dei cibi; sensi di colpa e timori in caso di trasgressione; compromissione del funzionamento sociale. Questo disturbo non viene manifestato solamente in corso di un'anoressia o bulimia in quanto non sono presenti anomalie nel modo in cui viene percepito il proprio peso o il proprio fisico.

Il paziente ortoressico presta molta attenzione al controllo del peso impegnandosi nella preparazione degli alimenti nel caso in cui durante la cottura certe quantità venissero perse. Spesso l'ortoressico o l'ortoressica si porta dietro un 'kit di sopravvivenza' poiché non può conoscere tutto degli alimenti che vengono offerti o che si prendono al ristorante.

Chi soffre di questo disturbo presenta una grande soddisfazione per i suoi obiettivi e per la sua capacità di scegliere il cibo corretto per tenere sotto controllo il peso e contemporaneamente disprezza e discrimina chi non riesce a farlo (Atzeni, Converso, Loera, 2021).

Tra ansia, stress e condizioni culturali che inducono verso varie scelte alimentari abbiamo visto come sia semplice cadere in patologie e sviluppare disturbi del comportamento alimentare. Non ci sono persone più o meno portate a queste caratteristiche in quanto può succedere a tutti. Il controllo del peso inoltre è un problema che riguarda la maggior parte della popolazione soprattutto se si sceglie di praticare uno sport piuttosto che un altro; perciò, è compito di tutti conoscere i rischi a cui si va in contro.

Non tutti gli alimenti però sono dannosi ed è necessario cercare di assumere il giusto apporto nutrizionale che serve al nostro corpo per garantirci uno stile di vita sano. Per garantirlo sono

presenti diversi inganni che si possono fare al cervello in modo da assumere degli alimenti con alte capacità nutrizionali ma che non vengono scelti dall'individuo e di conseguenza andare a migliorare la sua situazione corporea.

È compito di tutti fare attenzione alla vita culinaria e mantenere uno stile di vita sano.

CAPITOLO 3

PENSIERI INNOVATIVI E TERAPIE ALIMENTARI

Abbiamo visto che il cibo fa parte della nostra vita quotidiana da quando esiste l'uomo sulla terra e che a seconda degli sguardi culturali e scientifici con cui viene interpretato assume significati e ruoli diversi. Mentre per molti disturbi psicologici può essere inteso come causa della malattia, altre discipline lo vedono come una nuova scoperta, o meglio, come una nuova nascita.

In seguito allo sviluppo dei ristoranti si è sentito il bisogno di allargare il sapere enogastronomico e di approfondire le curiosità sugli alimenti commestibili con nuovi abbinamenti. Sempre più persone si interessarono alla professione del cuoco e crearono vere e proprie competizioni su quale fosse il piatto più squisito e bello esteticamente; ma la vera domanda è: come si fa a definire un alimento “buono”?

Questo è il punto di partenza e allo stesso tempo l'obiettivo, della neuro-gastronomia.

3.1 LA NEUROGASTRONOMIA

La neurogastronomia è una disciplina ancora poco conosciuta in Italia ma in altri paesi si sta espandendo molto velocemente. Il termine è stato coniato da G. Shepherd nel 2006 e si riferisce a una branca delle neuroscienze che si occupa di studiare come il nostro cervello si attiva durante un'esperienza gastronomica, come viene influenzato dal cibo e quali sono i meccanismi che mette in atto per plasmare i sapori.

Shepherd introduce questa nuova scienza parlandone inizialmente in un articolo pubblicato sulla rivista *Nature* (2006) e successivamente scrive un libro a riguardo: *All'origine del gusto, La nuova scienza della neuro-gastronomia* (2014) all'interno del quale analizza tutte le abilità sensoriali degli individui e come queste aiutino a creare il sapore del cibo e i rapporti con esso.

Il cibo, perciò, oltre ad essere necessario per la sopravvivenza come è stato illustrato nel primo capitolo, diventa elemento di identità e di costruzione dei ricordi e delle proprie conoscenze e preferenze, elemento di distinzione dagli altri e di rappresentazione di sé stessi e della propria cultura. Quando assaporiamo un alimento le sostanze aromatiche vengono espirate dal naso, raggiungono i recettori olfattivi e l'informazione viene trasmessa al cervello il quale a sua volta elabora immagini dell'odore creando il sapore che quegli alimenti hanno per noi. La

neurogastronomia, perciò, studia le parti del cervello che elaborano i ricordi ed associano gli odori e i sapori.

Questa disciplina nasce con l'intento di andare ad aiutare chi lavora nel settore *food&beverage*, ad alti livelli, al fine di creare l'atmosfera adatta del setting in cui l'individuo si trova e per poter far assaporare nel migliore dei modi il cibo che sta mangiando. Per esempio, il cuoco del ristorante può scegliere di aver una sala di colore azzurro con dettagli fini ed eleganti come la tovaglia rigorosamente bianca e i tovaglioli di colore blu che creano una perfetta armonia del setting, contribuendo a rilassare l'individuo per prepararlo ad un percorso di degustazione a base di pesce. Il cibo però non viene presentato nella classica maniera: il cuoco ha il compito di lavorare la materia prima, creare salse dal sapore unico e rinfrescante, cuocere l'alimento a una determinata temperatura; in questo modo sarà in grado di offrire oltre che un'esperienza unica al cliente anche un sapore nuovo e sconosciuto o evocante ricordi dell'infanzia.

All'interno della neurogastronomia troviamo tre grandi aree di studio: la prima si riferisce più ad un campo antropologico, con l'intento di studiare la formazione del nostro cervello collegandolo alle scelte alimentari e come i cinque sensi si siano evoluti; la seconda tratta gli studi neuroscientifici che si occupano di tutte le ricerche che hanno approfondito l'attività cerebrale durante una degustazione enogastronomica; la terza si occupa delle implicazioni pratiche per poter unire i primi due punti.

Queste tre correnti sono trattate nel libro del neuroscienziato Shepherd, il quale inizia esponendo le fasi della sua ricerca partendo dalla prima area di studio ovvero il sapore degli alimenti. Si tratta di una sensazione multisensoriale (Shepherd, 2019) che viene percepita grazie alle interazioni tra tutti i 5 sensi. Nonostante si riesca a concordare facilmente con la teoria di Shepherd sull'utilizzo di tutti i sensi, è estremamente condivisa l'idea che il gusto abbia un ruolo determinante nell'ambito; tuttavia, l'Autore smentisce affermando che l'odorato (precisamente quello retronasale, la via olfattiva coinvolta durante l'espiazione) ricopre il ruolo della componente più importante per determinare il sapore. Durante la stesura di tutto il libro spiega come si è evoluto il cervello umano comparandolo con i vari studi che sono stati fatti su animali con caratteristiche simili tra loro analizzando assieme al lettore ogni abilità sensoriale umana e come questa influisce positivamente sul cibo e sulla relazione con esso. Successivamente parla della seconda area di studio e mostra come, per poter permettere la comunicazione con il cervello, la neurogastronomia utilizzi delle tecniche conosciute nelle neuroscienze come l'elettroencefalogramma (un casco con vari elettrodi da posare sulla teste

dei soggetti con il quale viene rilevata l'attività del cervello), l'*eye-tracking*, ovvero una maschera posta sopra gli occhi per rilevare i movimenti oculari, e la *skin conductance* necessaria per rilevare la micro-sudorazione corporea di fronte ad uno stimolo dove per stimolo si intende tutto ciò che è compreso nel setting e che aiuta a far vivere a pieno le esperienze utilizzando tutte le abilità sensoriali. Infine, l'Autore si interroga sulla terza area prendendo in considerazione diverse possibilità per unire le prime due.

Tra i vari studi effettuati nel campo, Shepherd espone la scoperta più rilevante e sorprendente allo stesso tempo riguardante il fatto che i cibi non contengano il sapore e che gli alimenti solamente grazie alle loro molecole odorose creano una connessione con il nostro cervello capace di accostare sapori e odori al cibo che mangiamo collegandoli, di conseguenza, a ricordi della nostra vita o del momento che stiamo vivendo durante l'assaggio culinario. Durante il pasto il nostro cervello è impegnato a modellare e mappare gli odori, dando vita alla nostra percezione del gusto attivando elementi più profondi come le emozioni e la memoria. Quest'ultima ha un ruolo estremamente importante nella creazione del ricordo del cibo, ad esempio molti associano il sapore delle lasagne alla domenica a casa della nonna con quel gusto e quell'odore di casa, accompagnando il tutto dalla presenza della nonna. Questo rende il piatto più buono e con un gusto unico in sé stesso. Attualmente nel mondo della ristorazione molti cuochi si stanno avvicinando a questa nuova scienza, ma uno in particolare è riuscito a spiccare più degli altri: si tratta di Michelangelo Mammoliti, attuale chef del ristorante *La Rei Natura* all'interno del *Boscareto Resort & Spa* a Serralunga d'Alba in provincia di Cuneo, il quale all'interno dei suoi piatti cerca di evocare ricordi dell'infanzia solamente con ingredienti naturali e a Km 0. Nel momento in cui il commensale assaggerà il piatto si potrà vedere un'espressione facciale di stupore e fascino poiché sta associando il gusto del cibo ai suoi ricordi d'infanzia positivi e ne rimarrà affascinato. Questo procedimento neurale che avviene lo si può osservare particolarmente bene nel film di animazione Disney *Ratatouille* del 2007, quando il giornalista e critico enogastronomico Anton Ego si reca nel ristorante del protagonista per valutare le portate del menù e gli viene servita la Ratatouille. Al primo assaggio il critico rimane incantato a guardare il vuoto ricordando la sua infanzia quando da bambino mangiava quello stesso piatto fatto da sua madre solo presentato diversamente. I sapori erano gli stessi. Per l'altro critico, che si trovava in quello stesso ristorante, il piatto non evocava nessun ricordo e non riusciva a comprendere la felicità nel mangiarlo che aveva Anton. Questo per dimostrare quanto i gusti e la creazione dei ricordi siano soggettivi.

In questa modalità non si deve più chiedere al cliente se è di suo gradimento un piatto o meno, ma lo si chiede direttamente al cervello ottenendo una risposta molto più veloce e oggettiva.

Le ricerche e gli esperimenti fatti sul cibo in relazione con il cervello sono diverse. Nel libro *Guida per cervelli affamati* di C. Coricelli e S. E. Rossi (2021) viene analizzato il rapporto che la società ha con il cibo, come si è evoluto e come è visto a seconda del paese in cui ci troviamo collegandolo alle usanze tipiche dei piatti domenicali anche conosciuti come i piatti che uniscono in quanto è diffusa l'idea che la domenica sia fatta per stare insieme, con persone a noi care per potersi ritrovare e confessare dopo la settimana lavorativa. Gli Autori nel libro vogliono inoltre mostrare come rispondiamo in maniera diversa a seconda del piatto che ci viene presentato; un cibo cotto piuttosto che crudo porta alla variazione della risposta della pupilla, stessa cosa avviene con un cibo ad alto o basso contenuto calorico ecc...

Molte di queste ricerche forniscono risposte che convergono tutte verso un unico punto: la società. Essa si può definire come l'influenza più diffusa per le scelte culinarie dei soggetti, per questo motivo a seconda del luogo in cui si vive e delle norme sociali che si condividono si avranno dati diversi. Per esempio, il coriandolo, spezia usata in diverse ricette del Medio Oriente, è molto apprezzato da chi fa parte di quella cultura ed è anche molto conosciuto a differenza degli occidentali che, non essendo abituati a questo gusto, istintivamente lo rifiutano e usano altri condimenti. Questo per dimostrare che a seconda del paese in cui ci si trova ci sono determinate usanze culturali ed enogastronomiche.

Nell'intervista fatta dalla Gambero Rosso l'11 aprile 2018 la psicologa Laura Pirotta, esperta di neurogastronomia, neuroscienze e Learning & Development Director di Neurobusiness, alla domanda «*Come si incontrano psicologia, neuroscienze e marketing?*» afferma che «*La psicologia sta entrando sempre più a far parte di diversi ambiti. Da tempo non è più unicamente riservata alla cura del singolo individuo in ambito clinico. Oggi chi si occupa di psicologia lavora nelle aziende, nello sport, nella ricerca, nel marketing e ora anche nella gastronomia. Si è capita l'importanza di comprendere i processi psicologici che sono alla base di ogni nostro comportamento, e questo - negli ultimi anni - ha convogliato molte ricerche neuroscientifiche in vari campi. Il neuromarketing unisce psicologia, neuroscienze e marketing cercando di comprendere le funzioni cerebrali di fronte a comportamenti d'acquisto o qualunque altro stimolo commerciale*» (Pirotta, 11 aprile 2018).

Come abbiamo visto nel primo capitolo, sono diversi i comportamenti antisociali a cui gli individui con problemi alimentari possono andare incontro, molti cibi però possono influenzare

il comportamento e i pensieri degli stessi facendo prendere scelte diverse. A seconda del cibo che si mangia perciò vengono attivate diverse azioni da parte del nostro cervello. Ad esempio, mangiando il cioccolato viene stimolata la produzione di serotonina e quindi generato il buon umore.

Fra le varie scoperte della neuro-gastronomia il rapporto tra cibo e memoria è il più affascinante. Secondo Shepherd «*i sapori non sono nel cibo, ma vengono creati dal nostro cervello e la percezione del gusto è un processo complicato che coinvolge non solo i cinque sensi, ma anche memoria, emozioni e ricordi*» (Shepherd, 2021, p. 48-49). La bocca e il naso collaborano, ma allo stesso tempo anche altre strutture cerebrali sono implicate nel processo, basti pensare alla capacità di scegliere il cibo in base ai nostri gusti e alle conoscenze, distinguere qualcosa di velenoso o non commestibile. Il tutto va a costituire le nostre abitudini alimentari. Quando si pensa ad un piatto, il cervello è condizionato dall'aspettativa che abbiamo su di esso e, quando mangiamo, le aree che compongono la memoria, l'aspettativa e le emozioni sono già attive. Quindi, al solo pensiero che facciamo sul cibo il nostro cervello è già azionato ed è esattamente questo ciò che Shepherd vuole dimostrare, ovvero quanto sia importante il ricordo che precede l'esperienza stessa. Il ricordo, quindi, è la parte fondamentale perché la nostra vita ne è condizionata e il cibo non fa eccezione. Attraverso il gusto si può accedere per vie traverse al nostro inconscio. Quando leghiamo il gusto di un alimento a un elemento della nostra vita, si attivano una serie di ormoni cerebrali che costituiscono relazioni forti che danno forma alla nostra esperienza gustativa. Successivamente ci verrà spontaneo tentare di rimangiare certi cibi che ci riportano a quel ricordo o esperienza di vita per riviverne l'emozione di un momento preciso.

La memoria è quindi implicata nella creazione delle immagini di ciò che vediamo, che sentiamo e che proviamo e nel processo di associazione dei sentimenti e degli odori, o sapori, provati in un determinato posto o momento.

Da questa nostra tendenza si può comprendere come il legame con il cibo sia estremamente antico e potente e che è andato a condizionare tutta la nostra esistenza: per questo motivo è importante mettere in atto scelte alimentari autentiche e consapevoli.

Attualmente sono presenti diverse diete alimentari a seconda dello stile di vita che si vuole intraprendere. Le scelte effettuate devono però essere mantenute da un giusto apporto calorico e dagli alimenti più corretti da assumere. Nasce così la nutraceutica.

3.2 LA NORACEUTICA

La noraceutica è una nuova disciplina che unisce in una crasi il termine nutrizione con il termine farmaceutica per poter indagare sui principi attivi degli alimenti che contribuiscono ad effetti positivi sulla salute, la prevenzione e il trattamento delle malattie. Il concetto non è riferito al mangiare e curarsi, bensì al come curarsi mangiando.

I noraceutici si possono definire come alimenti funzionali per la prevenzione e il mantenimento del benessere, e sono coinvolti nel mantenimento del nostro organismo svolgendo ruoli naturali. Tra i vari alimenti noraceutici che migliorano le prestazioni corporee e le condizioni fisiche degli individui, sono presenti anche cibi che migliorano le prestazioni cognitive.

3.2.1 ALIMENTI NORACEUTICI

Qui di seguito vengono riportati i principali alimenti noraceutici.

- 5-idrossitriptofano: utile contro l'insonnia e la depressione in quanto è in grado di aumentare i livelli di serotonina (sostanza calmante presente nel nostro cervello) che viene utilizzata per curare le patologie come insonnia, stress e stati depressivi. Questo amminoacido, oltre ad essere presente nel nostro cervello, lo si può trovare in diversi vegetali come nella griffonia (una pianta della famiglia delle Leguminosae). Inoltre, è presente nel tacchino, nel latte e nelle patate (Carbone, Aicardi, Maggi, 2018).
- Antiossidanti: utili per combattere malattie cardiovascolari e neurologiche. Contrastando l'ossidazione possono impedire alcune reazioni che hanno come effetto il danneggiamento delle cellule. Sono usati come farmaci per trattare ischemie, traumi cranici e ictus prevenendo la neuro degenerazione e il calo delle difese immunitarie. Si possono trovare nel melograno, nell'ortosiphon (tipologia di Tè di Glava) e nella china (una pianta arborea) (Carbone, Aicardi, Maggi, 2018).
- Calcio: oltre a migliorare il benessere per le ossa e i denti, è utile al sistema nervoso in quanto agisce come tranquillante e migliora le prestazioni mnemoniche. Lo si può trovare nella prugna, nel cacao, nella mela e nel pomodoro (Carbone, Aicardi, Maggi, 2018).
- Ipericina: ha proprietà sedative, antidepressive, antinfiammatorie, antisettiche e cicatrizzanti. L'ipericina inibisce l'enzima MAO responsabile della disattivazione di vari mediatori del sistema nervoso centrale, è attinente ai recettori GABA e ha la capacità di ricaptare la serotonina; quest'ultima fondamentale come antidepressivo e regolatore dell'umore

la si può trovare nell'Iperico, una pianta appartenente alla famiglia delle Clusiaceae (Carbone, Aicardi, Maggi, 2018).

- L-teanina, L-triptofano e Melatonina: utili per le loro proprietà rilassanti e antidepressive. Sono in grado di contrastare lo stress incrementando la produzione di GABA e combattendo l'ipertensione. Essendo amminoacidi in natura sono difficili da trovare perciò si possono assumere con integratori (Carbone, Aicardi, Maggi, 2018).

- Vitamina B1: una vitamina facente parte delle vitamine idrosolubili che non si trovano nell'organismo, ma devono essere regolarmente assunte con l'alimentazione. Conosciuta anche come vitamina del morale per la sua capacità di condizionare positivamente le capacità mentali dell'individuo, migliora la memorizzazione e la concentrazione, ed è necessaria per la trasmissione degli stimoli dal cervello e dal midollo spinale alle varie parti del corpo e viceversa. La si può trovare nei cereali, nei legumi, nelle uova, nella carne di maiale e nel lievito (Carbone, Aicardi, Maggi, 2018).

- Vitamina PP o vitamina B3: come la B1, deve essere assunta regolarmente nell'alimentazione e oltre ad essere utile per la digestione ha un ruolo fondamentale contro lo stress. La si può trovare nelle carni bianche, negli spinaci, nelle arachidi, nella carota, nella banana, nel fegato di manzo, nel lievito di birra, nel salmone, nel pesce spada e nel tonno (Carbone, Aicardi, Maggi, 2018).

L'assunzione di questi alimenti non implica un immediato miglioramento e non è nemmeno da prendere o da intendere come sostituto dei medicinali e delle prescrizioni mediche. Sono cibi che possono essere usati per migliorare alcune prestazioni o situazioni mentali evitando l'eccesso di farmaci. Favoriscono e alleviano l'individuo in determinate situazioni (come nei momenti stressanti) ma non portano a una guarigione immediata.

La noraceutica si sta piano piano diffondendo e, al giorno d'oggi, sono molti i pensieri riguardanti gli effetti positivi che ha il cibo sulla nostra salute fisica e mentale. Il dott. Garritano parla dell'argomento in un articolo pubblicato nel febbraio del 2020. L'Autore espone come il cibo sia un precursore di felicità. Quando ci troviamo davanti a una tavola imbandita, è raro non essere felici: «*Chi intraprende uno stile alimentare sano ed equilibrato è più felice sotto tanti punti di vista.*» (Garritano, 2020). Prendendo in considerazione la noraceutica in questo articolo viene lodato il cioccolato fondente in quanto porta a sintomi di felicità negli individui mentre gli acidi grassi, o idrogenati, come l'olio di palma, sono in grado di scatenare irritabilità

nei soggetti oltre che problemi fisici importanti come malattie cardiovascolari. Per quest'ultimo motivo, l'Istituto Superiore di Sanità ha voluto limitare il consumo di questa tipologia di olio per permettere una buona salute ai pazienti. Ha infatti stilato delle linee guida per assumerlo in quantità limitate, ed essendo necessario nella dieta dei neonati, ha previsto un percorso da seguire senza andare incontro ad un'eccessiva quantità di olio (Istituto Superiore di Sanità, 2016).

Tornando al pensiero del nutrizionista Garritano non tutti i grassi sono nocivi. Gli Omega-3, per esempio, sono conosciuti come grassi buoni poiché hanno un'azione opposta migliorando l'umore e il comportamento di chi li mangia. Questa è la prova che umore e comportamento sono legati. Altri fattori che influiscono negativamente sull'umore sono le bevande contenenti la caffeina che, se ingerite in grandi quantità, oltre ad essere dannose per l'organismo, favoriscono ansia e agitazione; pertanto, uno stile di vita sano può cominciare con l'eliminazione di essi (Garritano, 2020). Il pensiero del dottore si avvicina particolarmente alla teoria degli alimenti di Feuerbach (1862).

3.3 TEORIA DEGLI ALIMENTI

La teoria degli alimenti scritta e pubblicata nel 1862 dal filosofo tedesco Ludwing Feuerbach si può considerare come punto di incontro tra la nutrizione e la psicologia. All'interno del suo libro *L'uomo è ciò che mangia* il filosofo espone la sua teoria sulle proprietà degli alimenti che mangiamo e come questi migliorino o peggiorino le nostre condizioni mentali. L'Autore espone infatti come le scelte alimentari che facciamo contribuiscano a determinare la persona che siamo. All'interno del testo si può trovare la celebre frase *«La teoria degli alimenti è di grande importanza etica e politica. I cibi si trasformano in sangue, il sangue in cuore e cervello; in materia di pensieri e sentimenti. L'alimento umano è il fondamento della cultura e del sentimento. Se volete far migliorare il popolo, in luogo di declamazioni contro il peccato, dategli un'alimentazione migliore. L'uomo è ciò che mangia»* (Feuerbach, 1862, p. 180). Per Feuerbach, infatti, era impossibile credere nel dualismo corpo/spirito poiché per lui siamo fatti della materia che ci circonda. Mangiare meglio fa pensare meglio: nell'uomo entra ed esce cibo e grazie ad esso creiamo i pensieri e le idee; questi non possono essere eterni secondo la sua teoria poiché, essendo creati dall'individuo, di conseguenza moriranno con esso. Questo suo pensiero si è diffuso negli anni ed è conosciuto e condiviso tutt'oggi. Attualmente si può infatti vedere come ci siano diverse contrapposizioni in base alle scelte culinarie degli uomini e, come è stato visto nel primo capitolo, le scelte che si compiono sono fortemente influenzate dalla

cultura di riferimento. Anche nel secondo capitolo parlando dell'ortoressia si nota come chi soffre di questa patologia presta attenzione alle scelte alimentari per mantenere un fisico per lui perfetto. Oggi dire l'uomo è ciò che mangia significa includere l'uomo anche nei prodotti alimentari e nelle criticità a loro correlati. Prendere atto di questa frase vuol dire comprendere che le nostre scelte alimentari possono essere anche dannose per il mondo in cui viviamo e non soltanto per il nostro corpo.

3.4 INNOVAZIONI ALIMENTARI E MENTALI

Tuttavia, con lo scorrere della storia le abitudini alimentari sono fortemente cambiate e sono state prese scelte più etiche rispetto al XIX secolo. Il cambiamento delle abitudini alimentari con l'introduzione di frutta e verdura nella propria dieta mostra come ci sia un cambiamento anche nell'umore. È stato dimostrato da uno studio della Nuova Zelanda (New Zealand's Social Report, 2015) che gli individui che hanno uno stile di vita più sano si sentono felici e più carichi di energia; alcuni cibi che migliorano le condizioni sono il cioccolato, la valeriana, il coriandolo, il basilico, il mango, il limone e il bergamotto. Il cambiamento, perciò, oltre a promuovere uno stile di vita sano, diminuisce le sensazioni di ansia e irascibilità che possono essere causati dal cibo spazzatura dei fast food. Ovviamente non si può affermare che, ad esempio, la depressione sia data solamente dallo stile di vita alimentare che si ha, ma sicuramente il cibo ha un ruolo chiave nel migliorare questa condizione. Il glutine, per esempio, è uno degli alimenti che non aiuta lo stato dell'umore dell'individuo; l'OMS ha rilevato che nel 2015, quando si è tolto drasticamente il consumo di glutine nella piramide alimentare di molte persone, si è stimato che il 4.4% della popolazione sofferisse di depressione, un numero estremamente piccolo in confronto al 18,5% del 2005 (OMS, 2015). Questo fa pensare come lo stato dell'umore sia dato anche da un eccessivo consumo di glutine; perciò, per cercare di stare meglio mentalmente è consigliato seguire un regime alimentare vario e sano con frutta, verdura e alimenti che contribuiscano alla felicità e non all'irascibilità (Garritano, 2020).

Per cercare di far avvicinare sempre più persone al consumo delle verdure, spesso non gradite, sono molti gli chef che hanno cercato di ingannare il cervello portando ai commensali cibo che esteticamente somiglia a un alimento ma che in realtà è tutt'altro. Due tra questi cuochi emergenti del 2022 sono gli chef Giovanni Solofra e Roberta Merolli che con il loro ristorante *Tre Olivi* di Paestum hanno deciso di ingannare la mente dei loro clienti creando un carrello dei vegetali all'interno del quale si trovano alimenti che esteticamente sembrano affettati di carne o pesce, ma che in realtà sono verdure. All'assaggio anche il gusto ricorda l'assunzione di

affettati comunemente conosciuti. Un esempio particolare è la zucca che, marinata nel sale affumicato della Danimarca e tagliata fine con l'utilizzo dell'affettatrice, ricorda sia esteticamente che gustativamente il salmone.

Chef Solofra oltre a credere che la buona alimentazione aiuti il cervello sostiene che lavorare in cucina a contatto con le materie prime aiuti anche chi ha paura delle calorie. Spesso le anoressiche e gli anoressici contano le calorie che stanno assumendo e a volte si offrono per cucinare la cena alla famiglia in modo da sapere esattamente come sono fatte le preparazioni e cosa mangiano per tenere sotto controllo il peso. Seguendo il pensiero dello chef, le anoressiche e gli anoressici messi in un ambiente culinario lavorativo imparano a fidarsi di più degli alimenti e ad assumerne, anche in minime quantità, diverse tipologie di cibo. Mettendo le loro abilità alla prova trovano conforto nella cucina e allargano le loro conoscenze, e questo potrebbe aiutarle a migliorare molto la loro situazione, anche servendosi dell'inganno al cervello.

L'inganno che viene fatto al cervello non serve solo per gli adulti in modo da allargare le loro scelte culinarie, ma anche per nutrire i bambini con le verdure che spesso sono rifiutate perché esteticamente non sono invitanti. Nel libro *Guida per cervelli affamati* (Coricelli e Rossi, 2021) vengono presentati questi trucchetti utili per convincere i bambini a mangiare anche la verdura presentandogliela in altre forme: le carote, per esempio possono essere tagliate a *julienne* o a *chips* per mostrarle più invitanti e contribuire, così, ad assumere fin da piccoli uno stile di vita sano. Se pensiamo ad un piatto orribile e con gli ingredienti che non sono di nostro gradimento, non avremo mai la voglia di mangiarlo, da qui il detto "*anche l'occhio vuole la sua parte*", un concetto tenuto in considerazione nei ristoranti di alto livello.

Queste strategie si stanno diffondendo molto lentamente in quanto sono ancora concetti difficili da condividere e non ci sono molti studi scientifici riguardo queste teorie. Ovviamente curarsi con il cibo non è la soluzione per guarire dalle malattie mentali e dai disordini alimentari, però può essere un buon punto di partenza. Se non altro può essere un punto di riferimento con chi sta bene sia fisicamente che mentalmente in modo da mantenere questo stato di buona salute ed evitare di andare in contro a situazioni stressanti o agitazioni a causa di, per esempio, un eccesso di cibo che può contribuire a questi stati di disequilibrio.

CONCLUSIONI

Differenze, disuguaglianze, discriminazioni, colpe, immagini, emozioni. Il cibo penso si possa riassumere in molte altre parole, ma queste sono proprio quelle che ho deciso di usare. Il cibo per me è sempre stato un punto di riferimento. Senza cibo non si vive, tuttavia non va solamente inteso come fattore di sopravvivenza, bensì anche come elemento che, oltre a creare differenze tra culture e gusti, è anche occasione per riunire una famiglia, degli amici o conoscenti che magari non si vedono da diverso tempo e che intorno alla tavola riescono a ritrovarsi. Spesso la capacità del cibo nel creare legami viene data per scontata, ma per chi ha problemi nella relazione con l'alimentazione questo può creare disturbi che portano all'ansia; ansia di non saper gestire la situazione, ansia che quello che si andrà a mangiare non possa essere adatto al peso corporeo che un individuo sta cercando di raggiungere. Questo pensiero viene condiviso da coloro che soffrono di disturbi del comportamento alimentare (come viene spiegato nel capitolo 2) e la preoccupazione primaria spesso diventa quella di evitare queste cene "allargate" per poter restare nella loro comfort-zone senza immergersi in situazioni per loro complicate da gestire.

Essendo una preoccupazione che sta aumentando, la conoscenza riguardo ai disturbi alimentari diventata sempre più conosciuta e man mano approfondita anche da nuove scienze che prima non esistevano. Un esempio di queste scoperte scientifiche si deve al dott. Shepherd, inventore della Neurogastronomia.

La neurogastronomia si concentra sulle abilità del cibo combinate con le abilità mentali degli individui. I Neurogastronomici sostengono che non è il cibo che crea il sapore agli alimenti ma è tutto merito del cervello. Nel capitolo 3 viene esposto questo concetto, mostrando come le abilità mnemoniche che l'individuo possiede possano portare alla mente ricordi positivi che hanno la capacità di far dimenticare le sensazioni negative. Diversi chef stellati con i quali ho avuto l'onore di parlare e di condividere pensieri e informazioni sull'argomento, sostengono che questa nuova scienza può davvero rivoluzionare il mondo della cucina e della psicologia e che possa unirli.

La psicologia aiuta le persone a stare meglio, a comprendere i loro pensieri e i loro stati d'animo talvolta condividendoli. Il cibo è carburante per il corpo, aiuta a liberare la mente a sentirsi meno stressati. Unendoli si possono sfruttare le potenzialità e le risorse degli individui mettendoli a contatto con gli alimenti, creando una comunicazione tra il soggetto e il cibo; impiattando una pietanza, si trasmettono emozioni e si mostrano sentimenti a chi riceve il piatto.

Il cibo è quindi necessario oltre che per la sopravvivenza fisica anche per la sopravvivenza mentale; mantiene attiva la mente e permette di creare nuovi ricordi positivi con l'assunzione di un alimento. Questa modalità di creazione di ricordi e sensazioni positive viene usata dallo Chef Mammoliti e dallo Chef Bottura che hanno deciso di presentare un menù basato sulle capacità mnemoniche dei loro commensali proponendo loro un percorso degustativo attraverso piatti che rievocano episodi d'infanzia o che portano alla mente gusti originali della tradizione.

L'obiettivo della tesi non è voler usare il cibo come terapia assoluta o sostituire i medicinali e il lavoro del medico o dello psicologo, ma con questa stesura vorrei tentare di avvicinare più persone all'uso naturale del cibo per favorire una maggior equilibrio psicofisico. Ho cercato di trasmettere e dare un'immagine più positiva del cibo, mostrandolo come *aiutante naturale* in alcune situazioni particolari della vita quotidiana. Penso che il cibo possa aiutare molto mentalmente gli individui, per questo motivo il titolo "il cibo come terapia", in quanto, come è stato affrontato nel paragrafo della noceutica, ha molte capacità nutrizionali, migliorative e che favoriscono ad alleviare gli stati d'animo negativi.

Nei ristoranti stellati questo approccio al cibo terapeutico si sta diffondendo sempre più in quanto sono molti gli Chef, come Solofra e Merolli, che hanno deciso di utilizzare alimenti che portano ad aprire la mente delle persone e a vedere il mondo della cucina da un punto di vista differente rispetto a quello condiviso sui social spesso descritto come luogo di produzione alimentare e niente più. Sono sempre più in aumento gli individui che si avvicinano alla scelta di diventare Chef spesso perché il cibo ha portato soddisfazioni mentali nella loro vita, mantenendo un ordine e portando appagamenti personali nel trasmettere agli altri la loro passione per la cucina.

Nelle famiglie sovente la Nonna è la persona che a qualunque problema le si possa presentare la sua domanda finale è sempre "Hai mangiato?" è Lei che prepara la pasta fatta in casa, che ci presenta il brodino quando siamo malati, è con il cibo che ci trasmette il suo voler bene, e questo ricordo di profumi, odori, gusti ci fa star meglio. Sempre. Perché il cibo crea emozioni e porta la mente in un mondo "magico" dove tutto è concesso e dove non ci sono alimenti giusti o sbagliati. Cucinare per qualcuno è un modo semplice per prendersene cura; i ricordi e le emozioni che si creano o si rievocano aiutano mente e corpo

Questo è un argomento ancora poco conosciuto e molto delicato da trattare, ma grazie alla diffusione dei ristoranti e alla passione per il mondo culinario che si sta espandendo e sta

acquisendo più importanza, penso e spero che un giorno venga condiviso da più persone perché il cibo deve diventare amico della mente e del corpo e non discriminato.

Il cibo non è semplice sopravvivenza, il cibo crea ricordi e riporta a quei ricordi.

Il cibo rilassa e svuota la mente, il cibo crea identità, il cibo trasmette emozioni.

Anche attraverso il cibo possiamo aiutare la mente a trovare una strada.

BIBLIOGRAFIA

- Atzeni, E. Converso, D. Loera, B. 2020 L'ortoressia nervosa tra attenzione per la qualità dell'alimentazione e disturbi alimentari: criteri diagnostici e strumenti di valutazione. American Psychological Association.
- Carbone, E. Aicardi, G. Maggi, R. 2018 Fisiologia: dalle molecole ai sistemi integrati. Napoli: EdiSES Edizioni S.r.l.
- Conner, M. e Armitage, C.J. 2008 La psicologia a tavola. Bologna: Il Mulino.
- Coricelli, C. e Rossi, S.F. 2021 Guida per cervelli affamati: perché da bambini odiamo le verdure e altri misteri neurogastronomici che ci rendono umani. Milano: Il saggiatore.
- Di cesare, M. Santori, E. Magliocchetti, N. 2015 Rapporto salute mentale 2015. Roma: Ministero della salute.
- Feuerbach, L. 1862 L'uomo è ciò che mangia. Traduzione di Tomasoni, F. 2015 L'uomo è ciò che mangia. Brescia: Morcelliana.
- Garano, C. Dettori, M. Barucca, M. 2016 Ortoressia e bigoressia: due nuove forme di fanatismo? Roma: Associazione di Psicologia Cognitiva e Scuola di Psicoterapia Cognitiva.
- Garritano, F. 2020 Curarsi mangiando. Roma: Today.
- <https://www.epicentro.iss.it/anoressia/epidemiologia>.
- <https://www.obesita.org/binge-eating-disorder>.
- ISTAT, Rapporto annuale 2021, La situazione del Paese.
- Istituto erboristico, L'Angelica, alimenti noraceutici.
- Lingiardi, V. e Gazzillo, F. 2014 La personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Montanari, M. (Ed.). (2002). Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi (1st ed). Roma: Editori Laterza.
- Pravettoni, R. 2005. Cibo, cultura, migrazioni: il cibo come elemento di identità culturale nel processo migratorio.
- Ruocco, G. Plutino, G. 2016 Olio di palma. Roma: Istituto Superiore di Sanità.

Shepherd, G. M. 2012 *Nurogastronomy, How the Brain Creates Flavor and Why It Matters*. Columbia: University Press. Traduzione di Piercecchi, L. 2019 *All'origine del gusto, La nuova scienza della neurogastronomia*. Torino: Codice Edizioni.

Teti, V. 1999. *Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea*. Milano: Meltemi.