

Il cibo della mente

CURA DEL GUSTO

Salsomaggiore
26.05.2012

Dott. Pietro Domiano

Il cibo della mente

Attraverso il mangiare si costruisce la propria identità:

- Cosa piace-cosa non piace
- Imparare a stare in relazione
- Tavola come luogo di trasmissione di valori e di modelli identitari
- Lo sguardo dell'Altro
- Separazione-Individuazione

Il cibo della mente

**Varie emozioni mettono
o tolgono appetito:**

Rabbia

Depressione

Ansia

Solitudine

Noia

Il cibo della mente

Dieta punitiva

- Togliere ciò che piace
- Pochi alimenti
- Togliere sapore e gusto
- Eliminare i condimenti
- Rinunciare uscite cena
- Mangiare da soli
- Colpevolizzarsi se si sgarra
- Divorare e mangiare con estrema lentezza

Dieta del Gusto

- Mangiare ciò che piace
- Molti alimenti
- Scoprire nuovi sapori
- Provare vari condimenti
- Avere voglia di uscire cena
- Stare in compagnia
- «Ne valeva la pena»
- Assaporare i cibi con calma e con vari sensi (vista, olfatto, gusto)

Il cibo della mente

Difficoltà Alimentari dell'Età Evolutiva

Graziella Filati (Convegno Diagnosi Precoce nei Disturbi Alimentari: è possibile ? Parma 16.03.2010)

. Primo gruppo: Sono comprese quelle difficoltà che possiamo definire «parafisiologiche» e che pertanto non presentano nessun risvolto patologico:

1. Le «manie» alimentari dell'infanzia
2. L'alimentazione restrittiva dell'infanzia (riduzione quantità)
3. L'iperalimentazione dell'adolescenza

. Secondo gruppo: classifichiamo le difficoltà alimentari che definiamo problematiche e che sono caratteristiche dell'età scolare:

1. Alimentazione selettiva (mangiare solo certi cibi)
2. Alimentazione restrittiva

. Terzo gruppo: classifichiamo gli atteggiamenti alimentari che definiamo patologici:

1. Fobia del cibo
2. Disturbo Emotivo di Rifiuto del Cibo (rifiuto del cibo associato ad un disturbo dell'umore senza distorsioni cognitive e aspetti fobici)
3. L'iperalimentazione compulsiva (ingoiare il cibo senza gustarlo senza sensazione perdita controllo tipica dei BED)

Il primo segnale dell'evoluzione negativa di un atteggiamento alimentare è rappresentato dal cambiamento di carattere e del comportamento generale del ragazzo/a.

Il cibo della mente

Segnali per possibile sviluppo Dca

Anna Maria Gibin (Convegno I Dca e la rete dei servizi , Parma 14.06.2008)

- Preoccupazione eccessiva per il peso corporeo e la forma del corpo
- Tendenza ad eliminare alcuni cibi: si inizia spesso da quelli che piacciono di più e che sono considerati «cibi proibiti» (es: gelato, pizza, pane etc..)
- Tendenza a pesarsi più volte al giorno
- Difficoltà ad esprimere la propria «intenzione», forte insicurezza ed inadeguatezza
- Atteggiamenti di eccessiva oppositività misti a remissione o adeguamento eccessivo al pensiero altrui
- Utilizzo di vestiti ampi per nascondere il corpo
- Tendenza a non consumare il pasto con gli altri, isolamento durante il momento del pasto, vergogna rispetto al consumo dei pasti davanti agli altri (familiari, amici etc.)
- Segnali di modalità relazionali distaccate, disagio nella relazione, difficoltà a fidarsi ed affidarsi
- Per le femmine comportamenti angoscianti durante il periodo mestruale
- Isolamento sociale

Perché si possa parlare di disagio almeno 4 marker clinici per 6 mesi in modo continuativo

Il cibo della mente

FATTORI DI RISCHIO SPECIFICI

FATTORI DI RISCHIO ASPECIFICI

FATTORI DI PROTEZIONE

Insoddisfazione per il peso e le forme del corpo

Problemi di salute (malattie croniche)

Stile di vita corretto

Mettersi a dieta

Scarsa capacità di gestione dei problemi e difficoltà

Abilità nella gestione della vita quotidiana

Esperienza di essere stati derisi

Momenti della vita esposti a maggiori stress

Solida stima di sé

Percezione della pressione sociale ad essere magri

Mancanza di supporto sociale

Sviluppo di un pensiero critico (14-16 anni)

Abuso di sostanze

Affetti negativi

Marinella di Stani
(Alimenta il Movimento)
Convegno -Parma 10.03.2011

Il cibo della mente

- **I disturbi del comportamento alimentare** sono condizioni cliniche caratterizzate da:
- Eccessiva preoccupazione per il cibo
- Eccessiva preoccupazione per le forme del corpo
- I pensieri sul proprio peso e corpo sono presenti per molte ore della giornata fino a diventare delle vere e proprie ossessioni , influenzando l'idea di sé, cioè autostima.

Il cibo della mente

- L'autostima è in prima battuta un piacersi a livello corporeo
- Necessità di venire a patti tra il corpo desiderato (ideale) e il corpo reale
- Manipolazione del corpo come tentativi di definizione identitaria
- Corpo come comunicatore di messaggi ancora privi di parole (abbigliamento, trucco, tatuaggi, piercing)

Il cibo della mente

Gli adolescenti sono molto stimolati ad adeguarsi a **modelli corporei stereotipati** che la società, attraverso i media, propone loro, poiché contengono al loro interno una promessa di felicità:

“Se il tuo corpo diventerà come ti faccio vedere piacerai agli altri, quindi anche a te stesso, e avrai successo nella vita”.

Il cibo della mente

Viviamo in una società che ingaggia l'individuo in una costante e quotidiana **sfida contro l'anomia**, che lo ossessiona con la ricerca a tutti i costi della **visibilità sociale**, del successo, del poter essere qualcuno, riconosciuto per strada, invitato a qualche trasmissione televisiva, insomma dal poter avere almeno un giorno di grande successo e popolarità nella propria vita.

Il cibo della mente

Autostima= fidarsi dei propri pensieri

Cosa io penso che gli altri pensino di me

Cosa gli altri dicono di me

Cosa io penso di me



Il cibo della mente

Come nel contesto familiare le norme e i valori vengono appresi attraverso la loro continua enunciazione ed esplicazione, così **i messaggi educativi che i media** trasmettono suonano alle orecchie degli ascoltatori come affidabili e da seguire, in quanto conseguenza della **ripetitività** con cui vengono proposti, rendendo inoltre chi li emette una **figura autorevole**.

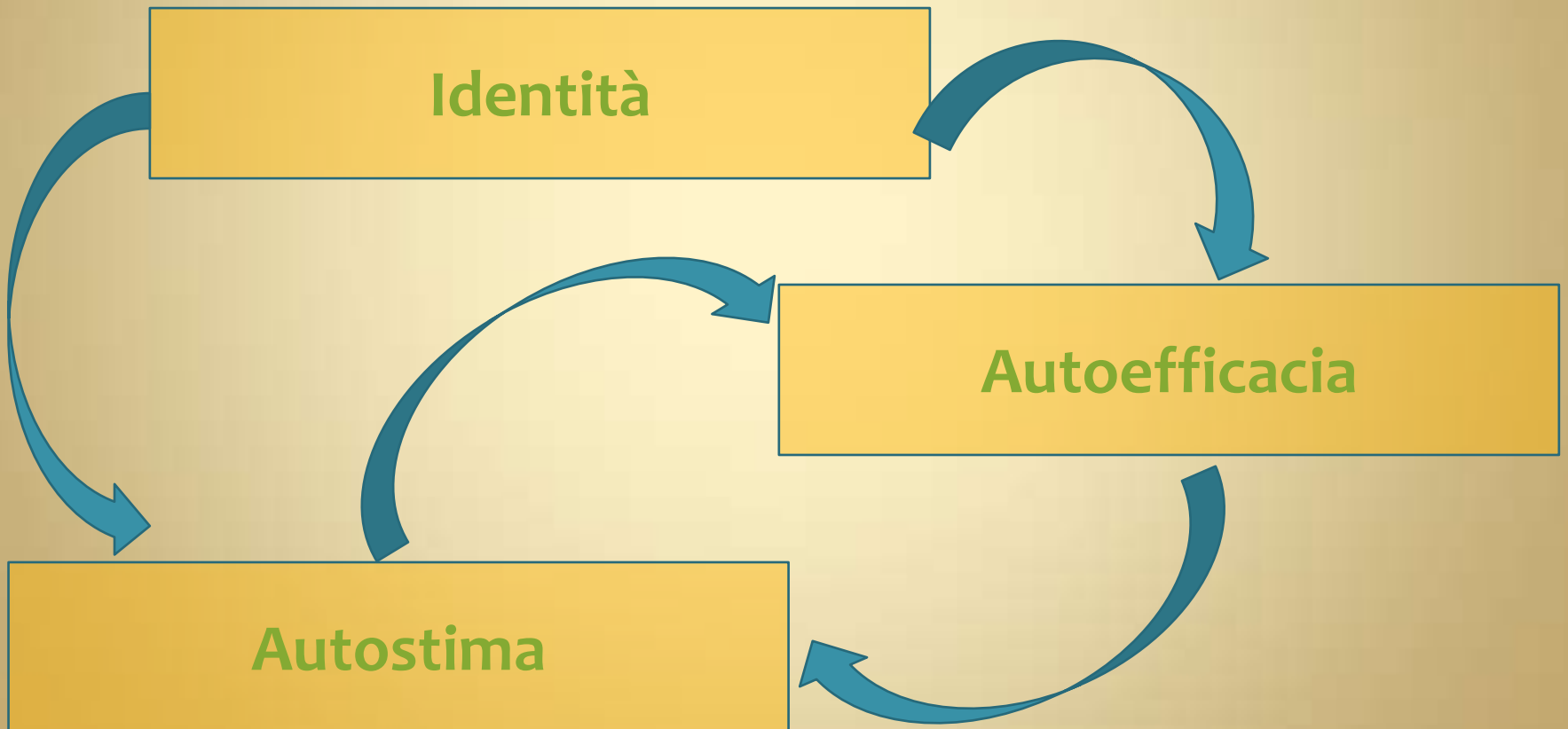
Il cibo della mente

Negli scaffali dei supermercati si acquistano pertanto non solo prodotti ma, attraverso i valori di riferimento che hanno fatto propri, **identità pronte all'uso con tratti di personalità** ben delineati con cui potersi relazionare con le altre persone.

Il cibo della mente

In adolescenza dove la spinta alla ricerca di Sé è prioritaria e imprescindibile e dove l'angoscia di pensare di non valere rischia di prendere il sopravvento rispetto alla fiducia delle proprie capacità e possibilità, soprattutto quando non si è riconosciuti come i primi in qualche abilità fisica, scolastica o sociale, recarsi al supermercato per fare *shopping d'identità* consente di limitare la sensazione spiacevole, tipica dell'età, di sentirsi vuoti e inadeguati.

Il cibo della mente



Il cibo della mente

L'identità è una graduale conquista e conoscenza che dipende dalle attitudini personali e dai propri limiti, da un percorso fatto di attesa, riflessione e scoperta, non un prodotto che si può acquistare nel più vicino centro commerciale, luogo all'interno delle città ma progettato per estraniare dal mondo esterno, adeguato per tutte le stagioni dove poter gratificare con le merci i propri bisogni più intimi e personali e dove vivere una esperienza di *shopping entertainment*.

Il cibo della mente

Modelli identitari

Preadolescenti:

I Manager
I Calciatori

Spot

Bastoncini di Salmone di Findus
Biscotti Ringo di Pavesi

Prima adolescenza

Acqua e sapone
La svampita
I trasgressivi
Il macho
Il tenerone

Acqua di Vitasnella
Gelato Coppa Oro di Sammontana
Birra di Tuborg
Coca Cola zero
Cornetto Chocolate di Algida

Tarda Adolescenza

La ragazza immagine
La rinunciataria
Gli sportivi
Gli Universitari
Gli artisti metropolitani

Barretta SpecialK di Kellogg's
Bibita Camparisoda di Campari
Pavesini di Pavesi
Mozzarillo di McDonald's
Chewingum Cult di Vigorsol

Età Adulta

La perfezionista
La Madre
La Superdonna
La Casalinga
I seduttori
I single
Il padre
Il gradasso
Il gran lavoratore
L'esperto

Yogurt Activia di Danone
Snack Kinder di Ferrero
Yogurt Actimel di Danone
4Salts di Findus
Liquore Brancamenta
Caffè Hag
Biscotti Grancereali di Barilla
Birra Moretti
Amaro Lucano
Salumi di Parmacotto



Il cibo della mente

Grazie per attenzione

Dr. Pietro Domiano

347.5213575

info@pietrodomiano.it