

Cibo, alimentazione e benessere psicofisico come l'alimentazione e il nostro rapporto con il cibo contribuiscono al benessere del corpo e della mente di LAURA BARAZZETTA

Il mio intervento di oggi vuole essere un momento di riflessione sul rapporto fra alimentazione e benessere psicofisico. Come la nostra alimentazione, il cibo che assumiamo, le nostre abitudini e le scelte che facciamo a tavola influenzano il benessere non solo del nostro corpo ma anche della nostra mente?

Se vogliamo parlare di benessere e di alimentazione dobbiamo per prima cosa adottare una prospettiva olistica, integrata, in un cui consideriamo il corpo e la mente come un'unità, un sistema complesso in cui psiche e corpo comunicano fra loro e in cui i vari sistemi che ci compongono, sistema immunitario, sistema endocrino, sistema nervoso e psiche sono in costante relazione.

Questo è ciò che ha mostrato negli ultimi anni la psiconeuroendocrinoimmunologia (Pnei): l'equilibrio fra questi 4 sistemi ci porta a sperimentare uno stato di benessere, al contrario se una di queste 4 componenti si trova in uno stato di disequilibrio avremo effetti negativi sull'intero sistema. In particolare la Pnei ha studiato negli ultimi anni gli effetti dell'alimentazione su sistema immunitario, endocrino, nervoso e sull'umore, evidenziando quindi come l'alimentazione possa avere un ruolo nel favorire o meno il nostro stato di benessere e di salute.

In particolare quello su cui voglio soffermarmi oggi è: come le nostre emozioni, la psiche e lo stress influenzano il nostro rapporto con il cibo e il nostro comportamento a tavola?

L'alimentazione dipende da un intreccio di fattori istintivi, emotivi, cognitivi, relazionali. L'atto di cibarsi attiva i sensi più arcaici legati all'istinto di sopravvivenza della specie ma è legato anche ad una complessità di significati emotivi e psicologici.

La ricerca e l'assunzione di cibo è legato ad un istinto primordiale di piacere, (ciò che ha sempre spinto l'uomo a mangiare è la sopravvivenza, il soddisfare un bisogno che a livello cerebrale è legato all'attivazione del circuito del piacere. Pensiamo quindi a come la dieta= restrizione, sia una soppressione di un istinto naturale)

Fin dalla nascita il cibo rappresenta uno dei nostri primi contatti con il mondo esterno, attraverso la bocca, l'allattamento, portiamo il mondo dentro di noi ed entriamo in contatto con la figura che ci accudisce. Attraverso il cibo il bambino incontra la mamma, l'alimentazione rappresenta quindi uno dei primi momenti che permette l'istaurarsi di una relazione affettiva (pensiamo alle micro-interazioni mamma-bambino durante l'allattamento in cui il cibo fa da mediatore). Fin dalla nascita il cibo assume dunque la valenza di nutrimento non solo fisico ma anche psichico, emotivo. Attraverso il cibo il bambino vede soddisfatti i suoi bisogni elementari di sicurezza e benessere. Essere nutrito vuol dire essere amati e fin da quando siamo bambini il bambino sperimenta un

benessere organico, fisico va di pari passo con il benessere affettivo e relazionale. Dal cibo dipende inoltre il rapporto con il nostro corpo, il nostro sentirci bene nella nostra pelle e quindi la stima di sé.

Per il bambino l'atto di mangiare di incorporare significa quindi relazionarsi, affidarsi, conoscere e sperimentare, notiamo quindi come l'atto di nutrirsi ricopra quindi varie valenze e significati: fisico, psichico, relazione e nel corso della vita sociale. Quello che impariamo a mangiare, quello che ci piace e le nostre abitudini alimentari nascono e sono fortemente condizionati dalle relazioni, dal contesto, dalla famiglia e dalla cultura in cui cresciamo e viviamo.

E' inoltre ormai confermato che esiste un rapporto bidirezionale tra cibo e mente: da una parte emozioni e pensieri influenzano il nostro rapporto con il cibo e le nostre abitudini alimentari e dall'altra la dieta che adottiamo influenza il modo in cui ci sentiamo, il nostro umore.

Nel primo caso (influenza psiche-cibo): pensiamo per esempio a piccoli esempi, facilmente riscontrabili nella nostra vita quotidiana:

siamo in una cena in compagnia, l'atmosfera è allegra e rilassante e noi siamo ben disposti a mangiare..

quando invece siamo preoccupati, ansiosi, in tensione lo stomaco si chiude e l'appetito cala (questo avviene perché in risposta ad uno stress lo stomaco è uno dei primi punti a somatizzare le tensioni)..

oppure mangiamo in modo sregolato, magari ricorrendo ad abbuffate per placare l'ansia, o in modo continuativo per placare un vuoto, in momenti di tristezza o di noia.

L'atto di mangiare in questi ultimi casi è spesso una reazione inconsapevole, una strategia disfunzionale che attuiamo in modo automatico nel tentativo di far fronte ad un'emozione o a un evento per noi stressante. L'atto di mangiare ci permette infatti di agire invece che stare con quella emozione per noi difficile da tollerare, rappresenta per noi un anestetico, un appagamento momentaneo. Questo ci porta anche a considerare che spesso molte diete falliscono, nonostante la forza di volontà di chi le adotta, perché all'interno dell'intervento proposto non si accompagna la persona a prendere consapevolezza degli aspetti emotivo-psicologici alla base dei propri comportamenti alimentari.

Spesso i nostri comportamenti alimentari sono automatici e inconsapevoli: abbiamo perso il contatto con il nostro corpo che ha una sua intelligenza e una sua saggezza interiore. Mangiamo in continuazione, non riusciamo più a distinguere se mangiamo per fame, per golosità e per altro, (non distinguiamo più tra "fame emotiva" o "fame biologica") per non parlare del fatto che siamo bombardati da pubblicità che ci disorientano, da cibo trattato chimicamente che altera il nostro senso del gusto e che crea meccanismi di dipendenza verso alcune sostanze.

Infine molte ricerche mostrano come una dieta poco corretta e squilibrata può avere effetti negativi sul nostro organismo favorendo l'insorgere di sintomi come stanchezza, diminuzione di attenzione e concentrazione, tensione, labilità emotiva, ansia, nervosismo, apatia, sonno disturbato.

Questo perché esiste un collegamento diretto tra alimentazione e produzione di alcuni specifici neurotrasmettitori e ormoni, la cui presenza o meno incide direttamente sul nostro stato emotivo, primo fra tutti la serotonina, il neurotrasmettitore legato all'omeostasi del nostro organismo e all'umore. La serotonina regola appetito, sonno, umore, sessualità è prodotta dal cervello e la sua produzione è favorita dall'assunzione di alcuni alimenti(. cioccolato, noci, banane..)

Non solo, il 95% di serotonina è prodotta dalle cellule dell'intestino! L'intestino sia per la sua forma (le anse intestinali ricordano le circonvoluzioni cerebrali) sia per la presenza di una sistema di cellule nervose , chiamato "sistema nervoso enterico" è stato denominato dagli scienziati "secondo cervello".

Tra questo "secondo cervello" situato nella pancia e il "primo cervello" che tutti conosciamo esistono a livello biochimico scambi di informazioni e profondi feedback: quello che accade nella psiche (stress, emozioni, conflitti, desideri, paure ecc) influenza lo stato di salute dell'apparato intestinale e viceversa!

Nel processo della digestione l'intestino trattiene l'utile e scarta il dannoso, è lui che decide cosa accogliere e cosa scartare del mondo esterno: allo stesso modo emozioni e istinti che non riusciamo ad esprimere possono manifestarsi attraverso disturbi intestinali. Depressione, ansia e stress provocano infatti disturbi gastrointestinali (gastrite e colon irritabile) ma è vero anche il contrario: un disordine e mal funzionamento dell'intestino ha effetti sull'umore, in quanto stati di infiammazione intestinale causano una soppressione della produzione di serotonina con conseguenti effetti sull'umore. Ecco un'altra prova del legame fra alimentazione e benessere psicologico

Alla luce di quanto detto, quali sono gli atteggiamenti migliori da adottare nei confronti dell'alimentazione per favorire il nostro benessere psicofisico?

Io credo che il primo passo sia sviluppare consapevolezza di noi stessi anche quando siamo a tavola. Essere consapevoli non solo di quello che mangiamo, ma anche di come e perché mangiamo è il primo passo per assumersi la responsabilità del proprio benessere. Alcuni consigli:

- 1) sviluppare l'intelligenza interiore del corpo: Re-imparare a essere consapevoli e a cogliere i segnali che ci invia il nostro corpo (autoregolazione). Il nostro corpo sa quello che vuole, siamo noi che non riusciamo più a coglierne i segnali. es chiedersi Sono sazio? mangio per gola? ho davvero ancora fame?
- 2) Diventare consapevoli dei pensieri e delle emozioni legate al nostro comportamento alimentare. Chiedersi per esempio: sto mangiando per fame o per qualche altro motivo? (per noia, per ansia per frustrazione ecc) Quali sono i fattori scatenanti di questa fame?se mi rendo conto che sto mangiando per ansia, noia ecc e se sono consapevole dell'equivalenza cibo = piacere, appagamento, chiedersi: c'è qualcosa che può portare piacere nella mia vita in questa giornata? un hobby, una passeggiata un qualcosa che mi rilassi e che mi faccia stare bene

- 3) sostituire i sensi di colpa e gli auto-rimproveri che nascono quando mangiamo qualcosa che non dovremmo o in una quantità esagerata con un atteggiamento di compassione verso noi stessi. Spesso adottiamo scelte alimentari sane ma le seguiamo con un atteggiamento di rigidità. Il volersi bene, soprattutto nei momenti per noi difficili, è il primo passo per stare bene con se stessi (autostima). Non privarsi in modo eccessivo e non saltare i pasti. Un'alimentazione sana è una punizione ma un'educazione
- 4) onorare il cibo: mangiare è ormai diventata per noi un'abitudine automatica, tendiamo a dimenticarci che il cibo è un dono
- 5) concentrarsi sul momento presente: essere consapevoli vuol dire non fare altro mentre mangio (no tv, no lettura, no distrazioni perché mi portano a mangiare in modo automatico).
- 6) come rimanere consapevole e presente mentre mangio? accendere i 5 sensi: assaporare, annusare, curare l'aspetto estetico, riscoprire il cibo al tatto ecc chiediamoci: quando è stata l'ultima volta che siamo soffermati, prima di portare la forchetta alla bocca, a guardare con attenzione ciò che c'è nel piatto? quante volte mi soffermo a godermi per qualche secondo il profumo del cibo?? Questa cosa mi piace davvero o la sto mangiando per abitudine? prestare attenzione ai 5 sensi rompe gli automatismi. Ci impedisce inoltre di mangiare con voracità e rapidità
- 7) dedicare il giusto tempo, assaporare e masticare lentamente. fare il "check-in" del nostro stato di sazietà durante il pasto. Può aiutarci servire il cibo in piccole porzioni. Meglio ingerire piccole quantità e masticarle lentamente
- 8) momento del pasto come ritualità: far diventare il momento del pasto come un momento di piacere da regalare a noi stessi. Per esempio, anche se ci troviamo a mangiare da soli, evitare di mangiare ciò che troviamo davanti la tv, ma curare i dettagli sia della preparazione del pasto che della preparazione della tavola..
- 9) se mangiamo con altri evitiamo di discutere a tavola: Lo stomaco è il primo organo che risente delle nostre tensioni psicofisiche, se in tensione rende la digestione più difficile.
- 10) pian piano che diventiamo più consapevoli è come se accedessimo a una maggiore sensibilità del nostro corpo, che ci permette di sentire quali cibi ci fanno bene e quali ci appesantiscono. Impariamo a fidarci di lui!