

# Alimenti Funzionali

SALUTE | BENESSERE | BELLEZZA

## Bellezza

Un sorriso che incanta  
////////// pag. 10

## Gestione del peso

Perdere poco peso alla volta  
////////// pag. 14

## Salute e benessere

Tonici e adattogeni per recuperare  
l'energia ////////// pag. 16

## Nutrizione e fitness

Rimedi ai dolori post-esercizio  
fisico? Cercali in quello che  
mangi ////////// pag. 26

Settembre 2017 | anno 9 - numero 23

# esthechoc

C A M B R I D G E B E A U T Y C H O C O L A T E

**Il cioccolato che ringiovanisce  
e nutre la pelle dall'interno**



**Il primo nutricosmetico al mondo con un  
impatto forte e scientificamente provato  
che migliora in maniera definitiva la  
condizione metabolica della pelle**

[www.esthechocitalia.it](http://www.esthechocitalia.it)

Poste Italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n° 46) art. 1 comma 1 MBPA NORD OVEST - n. 3/2017 - IP - ISSN 2039-6155



10064 Pinerolo - Italia  
tel. 0121393127  
fax 0121794480

[www.chiriottieditori.it](http://www.chiriottieditori.it)  
[info@chiriottieditori.it](mailto:info@chiriottieditori.it)

CHIRIOTTI  EDITORI

# Alimentazione, mente e scelte alimentari



A cura di Laura Salvai  
[www.psicologipegaso.it](http://www.psicologipegaso.it)

Come più volte ribadito nelle pagine di Alimenti Funzionali, il concetto di salute ha subito nel corso degli anni un'enorme evoluzione; attualmente la salute non è più intesa come assenza di malattia, bensì come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale" (def. dell'OMS-Organizzazione Mondiale della Sanità). L'approccio teorico bio-psico-sociale ha evidenziato la natura multifattoriale di tutto ciò che riguarda il benessere, con ampie ricadute in ambito applicativo. Stare bene o male ha a che vedere con il corpo (biologia, genetica), la mente, le relazioni interpersonali e sociali, ed esistono dei fattori soggettivi, oggettivi e culturali di cui si deve tenere conto nell'approccio alla persona, sia quando ci si occupa di cura, che di promozione della salute. Una visione olistica è fondamentale, pertanto, quando si lavora con la complessità della natura umana. Un altro aspetto di cui tenere conto, è che livello biologico, psicologico e sociale possono avere differenti gradi d'influenza sul benessere della persona: talvolta l'influenza prevalente è del corpo sulla mente (bottom-up), altre volte è viceversa (top-down), come per le malattie psicosomatiche o nei blocchi prestazionali degli sportivi. Benché ci possa essere una prevalenza di uno o dell'altro di questi fattori, l'effetto finale è sempre la combinazione di tutti e tre i livelli: ad esempio, una malattia fisica può avere un impatto psicologico e relazionale sulla persona, ma allo stesso tempo le risorse personali e sociali del soggetto possono fare la differenza sugli esiti di tale impatto e sul modo in cui viene affrontata la malattia stessa, che può fare, in certi casi, la differenza sulla prognosi. Anche l'alimentazione può essere analizzata secondo questo sistema di influenze reciproche tra corpo, mente e aspetti sociali. Quello che ingeriamo, in quali quantità, può avere un effetto diretto o indiretto sul nostro cervello. Benché si sia portati, quando si parla di quantità ed effetti negativi, a pensare a cibi non sani e ad alcolici, dobbiamo

ricordare che anche un alimento o una bevanda generalmente benefici, se assunti in via esclusiva o eccessiva, possono creare gravi danni all'organismo o al cervello. Ci si può, ad esempio, intossicare o addirittura morire se si assumono quantità eccessive di acqua e, talvolta, anche l'estrema ossessione per i cibi sani (ortoressia) può diventare letale: nel 1974, ad esempio, un uomo Basil Brown, è deceduto dopo essersi alimentato per un lungo periodo solo con enormi quantità di succo di carota e integratori di vitamina A. Il signor Brown sosteneva fermamente l'effetto salutare di questa sostanza alimentare, tanto da escludere dalla sua dieta altri elementi nutritivi e ignorare i segnali di allarme che il suo corpo gli inviava, che mostravano una cirrosi epatica con



effetti simili a quelli che avrebbe causato l'alcool. Alcuni alimenti hanno un effetto immediato sul cervello, soprattutto se assunti in quantità elevata: ad esempio il caffè, lo zucchero o l'alcool. Molti studi hanno mostrato che la caffeina migliora le performance cognitive a livello di vigilanza, memoria, tempi di reazione, attenzione. Allo stesso tempo, però, essendo uno stimolante, può avere degli effetti sul sonno o aumentare l'ansia, se assunta in quantità eccessive. L'alcool, benché molti lo usino come disinibente e sostanza socializzante, in realtà è un depressivo e causa un rallentamento delle funzioni attentive, una riduzione delle capacità percettive e dei tempi di reazione. Gli effetti psicoattivi dell'alcool possono causare conseguenze gravi per se stessi e gli altri se si sta svolgendo un'attività che richiede lucidità e concentrazione (guida, lavoro). Il consumo eccessivo di questa sostanza causa inoltre dei problemi fisici psicologici e relazionali a lungo termine (disturbi epatici, disturbi sessuali, discontrollo degli impulsi, degenerazione cerebrale, ecc.).

Ci sono degli alimenti che hanno, invece, degli effetti più tardivi rispetto ai precedenti, in quanto metabolizzati in modo più lento (es. carboidrati). Molti di essi, contengono elementi nutritivi essenziali e una loro deprivazione causa, nel tempo, non solo delle ripercussioni a livello fisico, ma anche a livello delle funzioni cerebrali. Alcuni cibi, infine, se consumati regolarmente nel corso della vita, possono avere degli effetti a lungo termine (es. rischio di malattie cardio-vascolari), soprattutto se associati a stili di vita più o meno sani. Nel rapporto con il cibo, però, hanno un ruolo di prim'ordine non solo gli

aspetti biologici, ma anche gli aspetti psicologici e sociali (famigliari, culturali). Sapere razionalmente che un cibo abbia determinati effetti sul cervello o sulla salute generale non basta perché lo si consumi abitualmente.

Fattori psicologici, come la personalità, la motivazione, le emozioni, influenzano fortemente la condotta nutrizionale. Scegliamo alimenti per essere magri, per avvicinarci agli standard culturali di bellezza, perché temiamo le malattie, perché è la moda, perché non vogliamo deludere mamma che ha cucinato con tanta passione, o perché il cibo in famiglia è l'unico o il prevalente linguaggio d'amore, per festeggiare momenti speciali, perché ci sentiamo tristi o felici, per colmare un vuoto, per avere potere sugli altri, per avere il controllo. Il cibo e le bevande sono spesso utilizzate come auto-trattamento, per combattere la frustrazione, l'ansia, la depressione. L'aumento di consumo di dolci e alimenti a base di carboidrati è stato rilevato spesso nelle persone che attraversano un periodo di umore deflesso. Gli zuccheri danno un apporto energetico e questi cibi sono solitamente piacevoli al palato e danno una soddisfazione immediata. Consumiamo rispetto al reale bisogno biologico di sopravvivenza, sulla base di una serie di altri bisogni, personali e relazionali. I fattori che influenzano maggiormente la condotta alimentare delle persone sono l'appartenenza sociale, il desiderio di mantenere uno stato di salute, la ricerca di placare pensieri o emozioni disturbanti e di trovare un conforto. Talvolta motivazioni personali, spinte sociali e necessità biologiche sono in contrasto tra di loro: si vuole restare in forma, ma la tradizione culinaria della famiglia è fondamento del legame tra i suoi membri e rifiutare un cibo è come rifiutare l'affetto; si vorrebbe mangiare qualcosa che a causa di problemi di salute ci nuocerebbe, ecc.

Le motivazioni culturali, sociali e psicologiche influenzano fortemente le condotte alimentari anche per quanto riguarda l'immissione sul mercato di nuovi prodotti. Esiste, nello specifico, una certa avversione verso i cibi non familiari: gli insetti, ad esempio, sono utilizzati ampiamente nella cucina di alcune culture. Benché sia stato dimostrato che i piatti a base di insetti siano nutrienti e sani, e nonostante le informazioni su questo settore culinario stiano iniziando a circolare negli ultimi anni, attraverso i media, il gap culturale è ancora troppo ampio perché questa nuova proposta alimentare possa essere accolta con apertura dagli italiani.

Anche i cibi geneticamente modificati hanno avuto un impatto negativo sull'opinione pubblica. In questo caso i motivi alla base di questa reazione non sono tanto da ricercare nella scarsa familiarità con il cibo, che appare alla vista e al gusto simile ai cibitradizionali, bensì nel timore relativo a un possibile impatto sulla salute a lungo termine e a livello ecologico.

Il cibo è una forma di piacere, fatta di gusto, odorato, tatto. Una forma di piacere che coinvolge i sensi, le emozioni, i pensieri, che costruisce memorie e narrazioni. Nel cibo si trova un modo rapido e fruibile per premiarsi, coccolarsi, sentirsi appagati, per condividere momenti ed emozioni. Certo, a questa forma di piacere si può anche resistere, quando si hanno degli obiettivi di appagamento più grandi (es. riacquistare la forma fisica, migliorare la performance sportiva, prendersi cura della propria salute), ma un'alimentazione che migliori il benessere e riduca l'incidenza delle malattie non richiede necessariamente di rinunciare alla dimensione del piacere.

Gli alimenti sani e funzionali sono così tanti che si può facilmente avere un'alimentazione salutare, migliorare le funzioni cognitive e allo stesso tempo non rinunciare al gusto. Inoltre, il nostro desiderio di essere appagati può essere assecondato anche attraverso la cura nella composizione dei piatti o la condivisione dei momenti di scelta degli ingredienti e della preparazione dei pasti con le persone significative. Cucinare insieme (agli amici, al partner, ai famigliari) è una delle più belle e appaganti forme di intimità, soprattutto in una cultura come la nostra, dove cibo e affettività trovano da sempre una profonda correlazione.

