



Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei!

**Quanto sono legate psicologia e alimentazione? A tavola spesso giudichiamo i commensali sulla base degli alimenti scelti e, in effetti, il cibo comunica chi siamo oppure un disagio emotivo.**

Alla nascita non scegliamo cosa mangiare. Il latte materno è l'unica possibilità. È dallo svezzamento che la faccenda si complica e compaiono i primi gusti. Ci sono bambini che impallinano la faccia dei genitori con il semolino, a dimostrazione che è tutt'altro che gradito, altri serrano le mascelle come i migliori mastini per non far entrare la verdura di turno. E questo non è che il primo passo verso l'inizio del mangiare più con la testa che con la bocca, più influenzati da culture, mode e abitudini che dal reale gusto o dai principi nutritivi degli alimenti.



## Pasta o cavallette?

Qualche esempio? Ci chiediamo ad esempio se qualche nostro lettore abbia mai mangiato una cavalletta. Probabilmente la risposta sarà un secco “no” con tanto di espressione schifata per tutti. Forse qualche temerario viaggiatore può averne fatto esperienza ma più per soddisfare una curiosità che per gusto e tenderà a non ripetere l’esperienza. Perché per la nostra cultura un insetto non rientra semplicemente nella categoria degli alimenti. Poco importa se il valore nutritivo sia molto più alto di quello della nostra amata pasta!

## Il valore sociale del cibo

Nella nostra vita mangiamo a casa forse un numero di volte non poi tanto superiore a quante pranziamo fuori, condividendo il desco con altri. E in queste occasioni vi siete mai scoperti a guardare nel piatto degli altri? **La psicologia sociale indica come gli individui tendano a giudicare i commensali sulla base degli alimenti scelti** e che spesso selezionino un cibo per comunicare qualcosa. In un aperitivo optiamo per le carote o le pizzette? Cocktail alcolico o analcolico? Al supermercato compriamo il cibo biologico o il nostro carrello è pieno di piatti pronti?

A volte le scelte degli alimenti sono determinate dalla necessità (ad esempio il bio per allergie a determinati pesticidi o il gluten free a causa di celiachia) ma possono anche essere l’espressione della nostra identità, presentandoci quale persona salutista o attenta all’ambiente.

---

## Patologia o benessere?

Se si accosta la psicologia al cibo risulta immediata l'associazione ai **disturbi del comportamento alimentare**, quali anoressia o bulimia, allo stato di malattia dunque. In realtà la scienza psicologica può aiutarci anche a comprendere i meccanismi alla base delle scelte alimentari quotidiane, non patologiche considerando che il benessere psicologico passa anche da un'alimentazione sana ed equilibrata.

Una cattiva dieta (dovuta all'ingestione di pochi, eccessivi o sbagliati alimenti) può infatti dar vita a spossatezza fisica, diminuzione delle prestazioni cognitive e problemi psicologici quali tensione e labilità emotiva, ansia, umore altalenante, nervosismo, apatia, suscettibilità o alterazioni del sonno. Un corpo che porta i segni di un'errata alimentazione si collega spesso a emozioni negative verso se stessi e gli altri, un abuso nel consumo di zuccheri genera apatia, sonnolenza, spossatezza e rallentamento cognitivo mentre un consumo equilibrato di questa potente fonte di energia può aiutare a mantenere il benessere e la reattività mentale e fisiologica.

**Esistono alimenti capaci di far bene all'umore** (alcune vitamine ad esempio), contribuendo ad allontanare ansia e stress mentre altri provocano l'effetto opposto se assunti in quantità eccessive. Alcol, caffè, tè e zucchero bianco vedono la presenza di principi psicoattivi che portano a una disregolazione della normale attività del sistema neuropsicologico.

Che cibo e benessere vadano a braccetto lo dimostra il fatto che la dieta mediterranea sia patrimonio dell'Unesco. L'applicazione pratica la riscontriamo ogni volta che usciamo da una giornata stressante e non vediamo l'ora di sederci a tavola e concederci qualche leccornia, fonte di immediato benessere e spensieratezza.

---

### Dott.ssa Alice Lombardi

Psicologa psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo comportamentale  
Perito del Tribunale di Ravenna  
Riceve a Ravenna in via della Lirica, 49 (Tel. 338-1525094).

---

### Data di creazione

11/05/2016

### Autore

alice-lombardi