

MANGIAMO SEMPRE PER FAME?




Dr.ssa Veronica Rossi



SPOILER: NO!





Fin dai primi momenti il cibo è mediatore negli scambi relazionali madre-bambino → Interagiscono attraverso il cibo e vengono soddisfatti reciproci bisogni.

Fin dai primi momenti di vita, attraverso il cibo si fa esperienza di nutrimento fisico e psichico.

Il cibo non risponde solamente al bisogno primario della fame, ma anche di altri più profondi come: necessità di affetto, cura e amore.

IL CIBO ASSUME SIGNIFICATI

Dr.ssa Veronica Rossi



FAME: è un bisogno primario, una spinta istintiva attivata da segnali biologici e fisiologici, regolati dall'ipotalamo ("centro della fame e della sazietà") e da segnali propriocettivi.

NUTRIZIONE: riguarda quindi processi metabolici attraverso i quali si assorbono sostanze e i principi nutritivi.

COMPORTAMENTO ALIMENTARE: è una condotta, più o meno stabile, un approccio all'alimentazione determinato da fattori non esclusivamente biologici.

Riguarda il rapporto con il cibo (emozioni e regole riguardo l'alimentazione).

Dr.ssa Veronica Rossi



AMBIENTE FAMILIARE

La famiglia è il sistema dove si viene al mondo. Fin da piccoli si apprendono regole e abitudini.

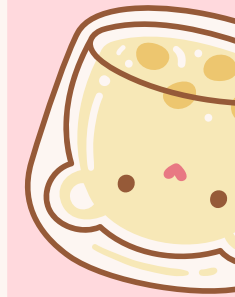
La famiglia plasma e si formano condizionamenti



CULTURA E LIVELLO SOCIO-ECONOMICO

Le usanze e la reperibilità di prodotti piuttosto che altri, creano tradizioni alimentari.

Anche la disponibilità economica determina la scelta dei cibi.i



FATTORI PSICO-SOCIALI

Attraverso l'alimentazione si comunica la propria identità. Significati simbolici, rituali e condivisione.

Gusti individuali sulla base di esperienze infantili.i



LE EMOZIONI hanno un notevole impatto sul comportamento alimentare.

Dr.ssa Veronica Rossi

Le esperienze personali determinano associazioni:

CIBO-PREMIO



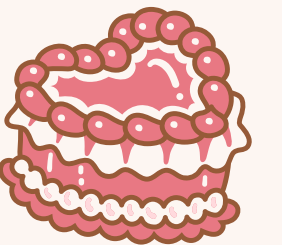
Quando da piccoli il riconoscimento avveniva attraverso il cibo...

Da adulti verrà conservata questa consuetudine e si sarà portati a premiarsi con il cibo.

RICOMPENSA

COMFORT-FOOD

CIBO-COCCOLA



Nel corso della vita si forma un'associazione che fa divenire il cibo un "anestetico emotivo"

Assume quindi una funzione consolatoria





Sono cibi CONFORTANTI

considerati consolatori, spesso nostalgici perché ad essi è ancorato un ricordo piacevole, spesso derivante dall'infanzia.

Sono investiti di significati emotivi

Quei cibi "coccolano", gratificano, rassicurano, calmano e a volte "anestetizzano" dalle emozioni ingombranti.

NON SONO NECESSARIAMENTE CIBI-SPAZZATURA,
possono essere anche genuini.

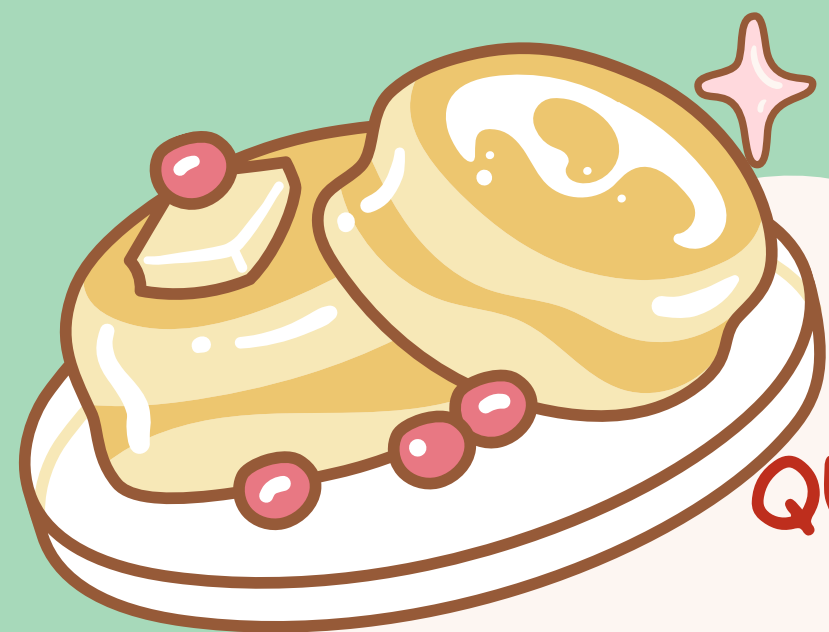


Non esiste un solo tipo di comfort-food che possa essere comune a tutti (anche se la cioccolata ci va molto vicino)



Dr.ssa Veronica Rossi





QUANDO LE EMOZIONI FANNO MANGIARE SI PARLA DI FAME EMOTIVA

Dr.ssa Veronica Rossi

Detta anche "fame del cuore" perché nasce dall'esigenza di colmare un vuoto emotivo e non dello stomaco...è un vero e proprio impulso.

Fin da piccoli abbiamo sperimentato che vi è un mezzo veloce per ottenere gratificazione: mangiare -> è però una risposta aspecifica.

Così si interiorizza: Cibo come "regolatore delle emozioni"

Noia, rabbia, ansia, tristezza, e ogni altra emozione può attivare la fame emotiva.



Dolce o salato?

La predilezione per i cibi dolci rispecchia un carattere disponibile e collaborativo. Di più, esiste un "effetto bontà": chi mangia un pezzo di cioccolato è subito più disponibile a offrirsi come volontario per un lavoro non retribuito rispetto a chi mangia un cibo salato.

Sembra che la predilezione per dolce e salato abbia un collegamento caratteriale: i tipi "dolci", che vanno pazzi per pasticcini, torte e dessert, sono più emotivi e propensi ad avere cura degli altri, i tipi "salati", ghiotti di pasta, pizza e cracker, sono invece estroversi e indipendenti.

Dr.ssa Veronica Rossi