

# Creare un rapporto più sano col cibo

Un rapporto sano col cibo alimenta il nostro benessere fisico, emotivo e mentale. Prenditi un momento per pensare al tuo rapporto col cibo. È buono?

**Non ne sei sicuro? Ecco come verificarlo subito. In ciascuna delle seguenti righe scegli l'affermazione che fa più al caso tuo:**

Colonna A	Colonna B
<input type="checkbox"/> Di solito mangio quando ho fame	<input type="checkbox"/> Tendo a mangiare quando non ho fame oppure non mangio neanche se ho fame
<input type="checkbox"/> Di solito smetto di mangiare quando sono pieno	<input type="checkbox"/> Tendo a mangiare anche quando mi sento pieno oppure non mangio abbastanza da sentirmi pieno
<input type="checkbox"/> Mi sento a mio agio con me stesso quando mangio	<input type="checkbox"/> Mi biasimo spesso quando mangio o per quello che mangio
<input type="checkbox"/> Mangio quello che mi piace e mi piace quello che mangio	<input type="checkbox"/> Limito quello che mangio oppure non mi sento di avere il controllo quando mangio
<input type="checkbox"/> Di solito mangio una serie di cibi nutrienti e mi piace provare cose nuove	<input type="checkbox"/> Mangio solo certi cibi e in genere preferisco non provarne di nuovi
<input type="checkbox"/> Sto bene quando mangio in compagnia o da solo	<input type="checkbox"/> Preferisco mangiare da solo o in segreto e tendo ad evitare di mangiare in compagnia
<input type="checkbox"/> Tendo a mangiare con moderazione cibi molto calorici e con pochi nutrienti	<input type="checkbox"/> Ritengo che i cibi molto calorici e con pochi nutrienti siano "cattivi" e non sono a mio agio quando li mangio
<input type="checkbox"/> Posso esagerare col cibo nelle occasioni speciali e mi va bene così	<input type="checkbox"/> Mi sento in colpa, mi vergogna o mi imbarazzo quando mangio o dopo aver mangiato
<input type="checkbox"/> Trovo il modo di stare meglio con me stesso quando sono triste, arrabbiato, stressato, annoiato o se mi sento solo anche senza bere o mangiare	<input type="checkbox"/> Mangio e/o bevo per sentirmi meglio o calmarmi quando sono triste, arrabbiato, stressato annoiato o se mi sento solo
<input type="checkbox"/> In genere mi sento a mio agio con me stesso e col mio aspetto	<input type="checkbox"/> Mi preoccupo molto del mio peso e del mio aspetto, quindi spesso sono a dieta
<input type="checkbox"/> Normalmente mangio cibi nutrienti, faccio esercizio fisico e dormo a sufficienza	<input type="checkbox"/> Convivo con stanchezza, vertigini, problemi digestivi e/o altri disturbi fisici

## Com'è un rapporto sano

Tutte le affermazioni nella Colonna A sono segnali di un rapporto sano col cibo. Mangiare serve ad arricchire corpo e salute mentale. C'è anche un approccio equilibrato al cibo. Ci si sente a proprio agio sapendo che a volte si può mangiare troppo o poco, ma di solito si mangia per fame, appetito e bisogni nutrizionali.

Se sei come molte persone, è probabile però che almeno alcune delle affermazioni nella Colonna B ti siano familiari. E, come probabilmente hai già intuito, tutte le affermazioni nella colonna B sono segnali che potresti migliorare il tuo rapporto col cibo.

## Valuta il tuo rapporto

Per meglio comprendere il tuo rapporto col cibo, considera di tenere un diario per una settimana o due per scoprire le possibili abitudini alimentari. Ogni volta che mangi o hai fame, annota:

- Dove eri e cosa stavi facendo
- Come ti sentivi in quel momento e perché
- Cosa hai mangiato o perché non hai mangiato
- Come ti sei sentito dopo

Usa questo esercizio solo per esaminare oggettivamente il tuo rapporto col cibo. Una volta che conosci i fattori scatenanti, cambiare comportamento tende ad essere più facile. Ad esempio, se scopri che:

- **Tendi a mangiare per calmare i nervi.** La prossima volta che ti senti sopraffatto dalle emozioni pensa ad altre cose da fare, come ad esempio fare una passeggiata, scrivere a un amico, fare qualche respiro profondo. Considera anche i modi per ridurre lo stress al momento e nel lungo periodo.
- **Hai troppo da fare e finisci per saltare i pasti** durante il giorno, ma di solito ti senti stanco e irritabile. Considera la possibilità di preparare o acquistare pasti e spuntini nutrienti in anticipo in modo da averli a portata di mano.
- **Quando non hai fame mangi per noia o per abitudine senza pensarci** mentre svolgi un'attività passiva, come guardare la TV. La prossima volta che cerchi qualcosa da fare, salta il cibo e dedicati a un'altra attività che ti piace. E, se vuoi fare uno spuntino mentre guardi la TV, evita di portarti dietro il sacchetto di patatine o il gelato. Piuttosto, prendi una sola porzione senza fare il bis.
- **Ti senti costretto a mangiare o non mangiare in un certo modo** in determinate circostanze. La prossima volta che stai con quel gruppo di amici o ti ritrovi a un incontro di famiglia, fai del tuo meglio per concentrarti e onorare i tuoi bisogni. Forse significa mangiare prima di presentarsi, dire educatamente “no, grazie” o suddividere un pasto. Potrebbe anche significare limitare il tempo trascorso in quelle situazioni.

Questi sono solo alcuni esempi. Molte persone, compresi bambini e adolescenti, manifestano delle tensioni nel rapporto col cibo. E, presumendo che abbiano cibo a sufficienza, ciò di solito comporta restrizioni o abbuffate, come ad esempio:

- Buttarsi sul cibo per calmarsi o darsi conforto nei momenti difficili, come quando ci si sente turbati, stressati, tristi, soli o altro.
- Seguire diete a effetto yo-yo e/o alla moda oppure regimi di esercizio fisico. Spesso vi si ricorre come “soluzione rapida” per perdere peso, aumentare la massa muscolare o trasformare in qualche modo il proprio corpo.
- Creare un sistema di ricompensa/punizione che leghi l’attività fisica o le azioni a ciò che si può o non si può mangiare.
- Suddividere i cibi in “buoni” o “cattivi” e provare vergogna o sentirsi male se ne si mangia uno “cattivo”.
- Mangiare solo certi cibi, pur non essendo disposti a provarne di nuovi.

Tutti questi comportamenti possono essere vagamente descritti come “alimentazione disordinata”. E possono anche essere dei segnali di disturbi alimentari.

## Consigli per i caregiver

Genitori e caregiver spesso si preoccupano che i propri figli assumano abbastanza cibo e sostanze nutritive, soprattutto quando un bambino o un adolescente sembra essere particolarmente esigente riguardo a ciò che mangia o non mangia.

Innanzitutto, considera la fase di sviluppo di tuo figlio. Ad esempio, è naturale che i bambini siano particolarmente schizzinosi, ma tendono a superare questo aspetto man mano che crescono. E la ricerca ha dimostrato che di solito in questa fase un’alimentazione schizzinosa non ha alcun impatto sulla salute a lungo termine.<sup>1</sup> Se il bambino sta crescendo e maturando, è probabile che starà bene.

Allo stesso modo, un (pre)adolescente potrebbe cercare di affermare la propria indipendenza come parte naturale del proprio processo di crescita. Potrebbe anche rispondere ai cambiamenti del corpo durante lo sviluppo.

Prendi anche in considerazione cosa potrebbe influenzarne il processo decisionale:

- Potrebbe sentirsi spinto a mangiare o a non mangiare determinati cibi da te o da qualcun altro?
- Forse tuo figlio mangia lentamente e si sente costretto a finire più in fretta?
- Ha davvero fame quando si siede a tavola? Considera l’idea di ridurre gli spuntini prima dei pasti o di offrirgli i pasti come spuntino.
- Riceve ricompense in cibo per essersi comportato bene? In tal caso, tuo figlio potrebbe iniziare ad associare gli sfizi alle cose buone e altri cibi alle cose cattive.
- Fai i pasti in orari regolari? E in genere sono divertenti o stressanti? In caso contrario, considera di creare una routine e/o dei modi per rendere il tempo qualcosa di cui tenere conto e da sfruttare.
- Ha uno spiccato senso dell’olfatto o non gli piacciono certe consistenze o sapori? In tal caso, valuta la possibilità di dare questi cibi in dosi più piccole o in altre forme oppure di offrire altri cibi con nutrienti simili.
- Ha paura di qualcosa (es. soffocare o provare cose nuove)?

In ogni caso, una semplice linea guida da seguire è che se il bambino o l’adolescente è attivo e in crescita, probabilmente mangia abbastanza cibi nutrienti.<sup>2</sup>

In caso contrario, potrebbe esserci un problema medico o di salute mentale di fondo, come ad esempio un disturbo alimentare. Rivolgiti a un professionista della salute mentale o a un medico.

## Disturbi alimentari

I disturbi alimentari colpiscono circa l'8% delle donne e il 2% degli uomini a livello globale - forse anche di più dato che spesso questi disturbi non vengono diagnosticati o vengono diagnosticati in modo errato.<sup>3</sup> E si stima che 1 persona su 20 che soffre di disturbi alimentari muoia per complicazioni o suicidio.<sup>4</sup>

Anche se i disturbi alimentari si sviluppano spesso nell'adolescenza e nella prima età adulta, possono manifestarsi a qualsiasi età, anche in bambini molto piccoli. I campanelli di allarme comprendono:

- Seguire una dieta o regole rigide per quanto riguarda cibo ed esercizio fisico
- Rallentamento della crescita e dello sviluppo
- Abitudini di alimentazione disordinata, come ad esempio mangiare molto e molto velocemente, tagliuzzare il cibo e mangiare molto lentamente, mentire su quanto si è mangiato o evitare di mangiare in compagnia
- Calo delle prestazioni al lavoro, a scuola, nello sport o in altre attività
- Problemi relazionali e di vita sociale
- Disturbi o sintomi di salute mentale, tra cui depressione, ansia, ideazione suicidaria, bassa autostima, perfezionismo
- Condizioni mediche correlate e/o complicazioni di salute, come ad esempio problemi cardiaci, perdita di tessuto osseo, diabete, ipertensione, stanchezza cronica, problemi gastrointestinali, tra gli altri
- Disturbi legati all'uso di alcol e sostanze

E, come le malattie mentali in generale, i disturbi alimentari non fanno distinzioni. Le persone con disturbi alimentari provengono da tutti gli ambienti. Inoltre, si presentano in ogni forma e dimensione: chi convive con un disturbo alimentare può prendere peso, perdere peso o rimanere fisicamente come era prima che insorgesse il disturbo. Alcune persone soffrono di più di un disturbo alimentare, anche allo stesso tempo o nel passare da uno all'altro.

I disturbi alimentari più comuni includono:

- **Anoressia nervosa**, in cui la persona teme intensamente l'aumento di peso e cerca di controllarlo limitando severamente l'assunzione di cibo, facendo esercizio fisico in modo eccessivo o entrambi.
- **Disturbo da alimentazione incontrollata**, in cui la persona mangia in modo eccessivo e si sente fuori controllo. Di solito lo fanno di nascosto e ne provano vergogna e imbarazzo.
- **Bulimia nervosa**, in cui la persona si abbuffa, poi limita severamente l'assunzione di cibo e/o adotta misure drastiche - come vomito, uso di lassativi o esercizio fisico eccessivo - per evitare di prendere peso.
- **Disturbo evitante-restrittivo dell'assunzione di cibo (ARFID)** in cui la persona 1.) non ha interesse a mangiare, 2.) evita gli alimenti in base a consistenza, aspetto, colore od odore e/o 3.) si preoccupa di cosa accadrebbe se mangiasse (es. paura di soffocare, vomitare o avere stitichezza).

Uscire da un disturbo alimentare è impegnativo e può richiedere settimane, mesi o, in alcuni casi, anni. Ma è possibile - e molte persone ci riescono - soprattutto con un intervento precoce. Puoi utilizzare questo breve [strumento di autovalutazione](#) per verificare se tu o qualcuno di cui ti occupi potreste soffrire di un disturbo alimentare. Considera anche la possibilità di chiedere aiuto a un professionista.

<sup>1</sup> University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Accesso effettuato il 27 novembre 2023.

<sup>2</sup> NHS. **Fussy eaters.** Accesso effettuato il 27 novembre 2023.

<sup>3</sup> The American Journal of Clinical Nutrition. **Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: a systematic literature review.** Accesso effettuato il 28 novembre 2023.

<sup>4</sup> National Eating Disorders Association (NEDA). **Eating disorder myths.** Accesso effettuato il 28 novembre 2023.

Child Mind Institute. **Picky eating: What's normal and what's not.** Accesso effettuato il 27 novembre 2023.

Eating Disorders Victoria. **Key research and statistics.** Accesso effettuato il 28 novembre 2023.

Eatright.org. **What is disordered eating?** Accesso effettuato il 29 novembre 2023.

Johns Hopkins. **Healthy eating during adolescence.** Accesso effettuato il 29 novembre 2023.

HelpGuide.org. **Emotional eating and how to stop it.** Accesso effettuato il 27 novembre 2023.

Mayo Clinic. **Weight loss: Gain control of emotional eating.** Accesso effettuato il 27 novembre 2023.

National Eating Disorders Association. **How to have a healthy relationship with food.** Accesso effettuato il 28 novembre 2023.

University of Bristol. **Should we worry about picky eating?** Accesso effettuato il 27 novembre 2023.

University of Newcastle. **What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one**

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

WF12253179 142521-122023