

# Perché non esistono cibi “buoni” e “cattivi”: Comprendere l'approccio “All-Foods-Fit”

“Teri ho fatto il cattivo: ho preso il dessert due volte.”

“Oggi farò il bravo, così stasera posso mangiare la pizza.”

“Ho mangiato un sacco di cibo spazzatura.”

“È proprio disciplinata: mangia solo cibo sano.”

Qualcuno dei commenti sopra ti dice qualcosa? È molto probabile che tu stia annuendo con la testa. Questo perché viviamo in una società intrisa di [cultura della dieta](#), dove affermazioni del genere sono del tutto normali ed è socialmente accettabile demonizzare certi cibi “cattivi”, “malsani” o persino interi gruppi alimentari (come i carboidrati) etichettando invece come moralmente giusti i cibi “sani” o “buoni”.

In qualità di dietista specializzata in disturbi alimentari che adotta un approccio non-dietetico alla nutrizione, ho avuto innumerevoli conversazioni con clienti pieni di vergogna per le loro scelte alimentari e che sentono di aver fatto qualcosa di terribilmente sbagliato mangiando cibo da fast-food o una fetta di torta. Ma le persone che soffrono di disturbi alimentari non sono le uniche a sentirsi così. Infatti, [la ricerca](#) dimostra che anche la popolazione generale tende a concepire il cibo attraverso una lente morale, dove gli alimenti più ricchi di energia (ovvero più calorici) sono “impuri” e quelli a basso contenuto energetico sono invece “puri.”

Per fortuna, negli ultimi decenni è andato gradualmente affermandosi un nuovo approccio all'alimentazione grazie al quale eliminare dalla tavola ogni vergogna e moralità e liberarci dai vincoli di una cultura incentrata sulla dieta. Questo approccio è noto come “All-Foods-Fit”.

## Che cosa si intende per approccio “All-Foods-Fit”?

Adottare un approccio nutrizionale basato sul concetto di “ogni cibo fa al caso tuo” significa lasciare spazio a un'ampia varietà di alimenti nei pasti e negli spuntini senza dover escludere nulla (a meno che non si soffra di allergie alimentari). Ciò comprende quegli alimenti che la società tende



“Tutti gli alimenti contengono nutrimento poiché tutti gli alimenti forniscono calorie da convertire in energia che sostiene il corpo.”

– Aleta Storch, RDN

a considerare “insalubri” ma che io definisco “cibi ricreativi.” Si tratta di raggiungere un equilibrio tra cibi ricchi di nutrienti e cibi ricreativi che ti faccia sentire a tuo agio. “Alcuni alimenti contengono nutrienti specifici che vanno a vantaggio della salute fisica, ma questo non significa che i cibi a minore densità nutritiva siano intrinsecamente non nutrienti”, spiega Aleta Storch, dietista e nutrizionista registrata (RDN). “Tutti gli alimenti contengono nutrimento poiché tutti gli alimenti forniscono calorie da convertire in energia che sostiene il corpo.”

Inoltre, un approccio basato sul consumo “All-Foods-Fit” riconosce che il cibo può essere più di un semplice sostentamento fisico. “Alcuni alimenti possono promuovere altri tipi di salute come quella mentale, emotiva, relazionale e finanziaria”, aggiunge Storch. “Spesso si tratta di quegli alimenti etichettati dalla cultura della dieta come ‘non sani’ o ‘spazzatura’, ma se ci basiamo sulla filosofia secondo cui tutti gli alimenti hanno la capacità di supportare uno o più aspetti della nostra salute, allora tutti gli alimenti possono rientrare in una dieta che promuove la salute.”

La lenta spinta verso la separazione tra moralità e scelte alimentari iniziò negli anni Novanta, quando [l'eroina era di moda](#), il grasso era out e diete estremamente severe come quella Atkins o quella a Zona erano in piena espansione. Forse in risposta a queste tendenze allarmanti, l'approccio “All-Food-Fit” è nato all'interno dell'[alimentazione intuitiva](#) e di altri movimenti non-dietetici. “Nella nostra dieta c'è spazio per pizza e gelato così come per cavolo riccio e quinoa”, afferma Claire Rifkin, dietista e nutrizionista qualificata. “Possiamo mangiare uno qualsiasi di questi alimenti senza vergogna, sensi di colpa o senza categorizzarli come una scelta alimentare 'buona' o 'cattiva'.”

## Come un approccio “All-Foods-Fit” aiuta a guarire dai disturbi alimentari

Adottare un approccio “All-Foods-Fit” può aiutare chiunque viva in una società incentrata sul concetto di dieta. Accettare intenzionalmente tutti gli alimenti invece di cedere a regole sociali imposte come evitare i dolci, saltare i carboidrati o preferire sempre l'insalata alle patatine fritte può rendere la vita più gioiosa, appagante e serena per chiunque. “Se adottato dalla popolazione generale, l'approccio “All-Foods-Fit” può essere liberatorio e curativo per gran parte della gente, riducendo lo stigma verso certi cibi”, sostiene Rebecca Jaspán, dietologa specializzata in disturbi alimentari. “Permette al cibo di essere solo cibo.” Inoltre, uno [studio](#) del 2022 condotto su studentesse universitarie

ha dimostrato che gli interventi di alimentazione intuitiva, come permettere il consumo di tutti gli alimenti, possono ridurre il rischio di sviluppare disturbi alimentari aumentando la stima verso il proprio corpo.

La ricerca supporta l'utilizzo di un approccio “All-Food-Fit” anche nel trattamento dei disturbi alimentari. Da uno [studio](#) del 2022 avente come oggetto un programma di alimentazione intuitiva presso un centro di cura, è emerso un collegamento tra risultati positivi del trattamento e capacità di alimentazione intuitiva (come includere ogni alimento nella propria dieta). [Un altro studio](#), questa volta condotto su studenti universitari, ha dimostrato un'associazione tra principi di alimentazione intuitiva (come permettersi di mangiare tutti i cibi) e miglioramento dei sintomi da disturbi alimentari rispetto a pratiche quali l'auto-pesatura e il conteggio delle calorie.

Personalmente, so che se non avessi mai fatto pace con tutti gli alimenti durante il mio percorso di recupero, sarei ancora intrappolata nel mio disturbo alimentare. Nel mio lavoro ho scoperto che, quando i clienti raggiungono un punto di [neutralità](#) e di rimozione della moralità nei confronti del cibo, sono in grado di ottenere davvero la piena guarigione. Se continuano a vietarsi determinati alimenti o hanno regole su come e quando mangiarli non potranno mai raggiungere la vera libertà. “Quando si adotta una modalità “All-Food-Fit” nella cura dei disturbi alimentari, l'obiettivo dovrebbe sempre essere quello di ridurre la vergogna e lo stigma associati a determinati alimenti”, afferma Rifkin.

Un modo per farlo è creare un inventario di cibi vietati e impegnarsi a inserirli nella propria alimentazione a un ritmo che si ritiene sostenibile. Storch sottolinea anche il lato scientifico di tutto ciò: “In fin dei conti il nostro corpo non riesce a distinguere il glucosio contenuto in una barretta di cioccolato dal glucosio presente in una mela. La mela apporta nutrienti aggiuntivi che non provengono dal cioccolato? “Assolutamente”, spiega. “Ma dalla barretta di cioccolato otteniamo anche nutrienti che non otteniamo dalla mela, e se una barretta di cioccolato è fonte di gioia e relax mentre la mela è fonte di stress o rigidità, allora la barretta di cioccolato è in realtà la scelta più sana.” Sebbene sia un lavoro duro, il nostro cervello è malleabile e con la ripetizione, il tempo e la pazienza può essere riprogrammato per concepire tutti gli alimenti in maniera neutra.

## I vantaggi di un approccio “All-Food-Fit”

In termini di rapporto con il cibo, l'approccio “All-Food-Fit” offre vantaggi a una serie di persone diverse: da chi

soffre di disturbi alimentari a chi affronta l'alimentazione disturbata fino a chi si limita a mangiare per vivere nella nostra società. Ecco alcuni di questi vantaggi:

**1. Non sarai più oppresso dalla cultura della dieta.**

Le diete e la perdita di peso rappresentano un'industria multimiliardaria che trae profitto dal far sentire le persone imbarazzate e ansiose riguardo alle loro scelte alimentari. L'approccio "All-Foods-Fit" ti aiuta a liberarti dalla cultura della dieta e ti permette di mangiare ciò che vuoi senza provare vergogna, ansia o la necessità di compensare in seguito.

**2. Migliori la tua salute mentale.** Quando spendi meno energia a preoccuparti di evitare determinati cibi o di cosa hai mangiato, avrai più energia e spazio mentale per dedicarti alle cose importanti della vita. Come afferma Storch, "l'approccio "All-Foods-Fit" rende la vita più facile e piacevole." La [ricerca](#) dimostra infatti che esiste una correlazione tra alimentazione intuitiva (che prevede l'assunzione di qualsiasi tipo di cibo) e una migliore salute psicologica, [tra cui](#) una minore preoccupazione per il proprio corpo e meno sintomi depressivi. Questo approccio può rivelarsi particolarmente utile anche per mettere in discussione lo schema di pensiero in bianco e nero che riguarda il cibo, un modello comune che spesso emerge nella cura dei disturbi alimentari, spiega Rifkin.

**3. Guarisci il rapporto con il tuo corpo.** Dopo aver praticato per un po' di tempo l'approccio "All-Foods-Fit" potresti notare una migliore [immagine corporea](#) e una maggiore autostima. Ciò ha senso, perché eliminare ogni regola alimentare aumenta la fiducia nella propria capacità di fare le scelte migliori per se stessi. Una [una meta-analisi](#) del 2021 ha infatti rilevato una correlazione tra adulti che praticano un'alimentazione intuitiva e miglioramento dell'immagine corporea, dell'autostima e del benessere generale.

**4. Riduci il rischio di sviluppare un disturbo alimentare.** Per chi non soffre di disturbi alimentari, l'approccio "All-Foods-Fit" agirà come una sorta di protezione e potrebbe addirittura ridurre il rischio di sviluppare comportamenti alimentari disturbati, come riporta uno [studio del 2020](#).

**5. Migliori la tua salute fisica.** Spesso mi chiedono "Ma come è possibile che mangiare di tutto, compresa la pizza e le patatine fritte, sia un'abitudine sana?" Nel mio lavoro ho notato che quando i clienti stabiliscono delle regole in fatto di scelte alimentari, spesso finiscono per cadere in schemi malsani come il ciclo abbuffate/privazioni. In maniera contro-intuitiva,

le loro regole li portano a concentrarsi proprio sui cibi proibiti, rendendoli incapaci di avvertire con chiarezza i bisogni del loro corpo. Se tutti gli alimenti raggiungono uno stato neutro, di solito la gente riesce a trovare un equilibrio naturale tra cibi ricreativi e quelli ricchi di nutrienti. Con ogni probabilità questo è il motivo per cui le pratiche che prevedono l'assunzione di tutti gli alimenti, come l'alimentazione intuitiva, sono associate a una [migliore qualità della dieta](#), [un maggiore consumo di frutta e verdura](#) e [migliori indicatori metabolici](#) come pressione sanguigna e colesterolo.

**6. Ti riconnetti con il tuo istinto.** Le regole alimentari creano rumore mentale e recidono la connessione con il corpo, che è la sede dell'istinto. "Quando ci si avvicina al cibo in modo neutro possiamo ascoltare dei segnali interni, [come fame e sazietà](#), per decidere quali alimenti ci fanno stare bene fisicamente, mentalmente ed emotivamente", spiega Jaspan.

## Consigli per introdurre l'approccio "All-Foods-Fit" nella tua vita

Adottare un approccio basato su tutti gli alimenti non è semplice come decidere di farlo. A molte persone serve un approccio più deliberato e intenzionale, spesso con il supporto di un dietista qualificato. Ecco alcuni consigli per iniziare:

- 1. Rifletti sulle tue ragioni.** Prenditi il tempo per scoprire come una mentalità "All-Foods-Fit" possa apportare dei benefici alla tua vita. "Tieni presente che gli alimenti che etichetti come 'malsani' o 'spazzatura' potrebbero supportare aree della tua salute che vanno oltre quella fisica", suggerisce Storch. Potresti avere più spazio mentale e meno preoccupazioni riguardo al cibo, provare più piacere o avere più libertà e meno ansia quando esci o vai al ristorante.
- 2. Fai un inventario di pensieri e regole.** "Consiglio di iniziare a indagare sui propri pensieri e sentimenti riguardo al cibo", sostiene Rifkin. Senza giudicare, fai il punto su tutte le convinzioni e regole alimentari che ti ostacolano. Se ti sembra utile, annotale e riflettici sopra man mano che procedi.
- 3. Sii indulgente.** Quando sei (più o meno) pronto/a, inizia a includere quei cibi che prima erano off-limits concedendoti pieno e incondizionato permesso. "Nessun alimento è vietato, riservato alle occasioni speciali o ai giorni di sgarro", aggiunge Jaspan. "Se ti accorgi che la situazione è più spaventosa o difficile del previsto, rallenta e mantieni un ritmo

che ti sembra più sostenibile. Con alcuni dei miei clienti creiamo una specie di gerarchia dei cibi proibiti dove i cibi più difficili da affrontare stanno in cima, quelli un po' più facili al centro e quelli più facili in basso. Iniziamo dal basso e col tempo saliamo di livello.”

- 4. Impara ad adattarti.** Abbandonare le vecchie regole e iniziare a mangiare cibi che un tempo erano vietati può rivelarsi difficile. Spesso le regole alimentari funzionano come tecniche di adattamento disadattive per intorpidire o gestire le emozioni o le situazioni difficili: quindi potresti dover ricorrere a degli strumenti di adattamento quando sei alle prese con emozioni difficili durante i pasti. Alcuni esempi: esercizi di respirazione, radicamento, autocompassione, tenere un diario, parlare con un terapeuta o una persona fidata e ascoltare musica.
- 5. Sii coerente.** Quando inizi a inserire alimenti che un tempo erano vietati, cerca di assumerli con

frequenza. Dal momento che il cervello potrebbe percepirli come una minaccia, è solo mangiandoli con regolarità che potrai farci pace e sentire di poterli controllare. Non esiste una regola fissa su cosa definisca la coerenza, ma è utile mangiare questi alimenti a giorni almeno alterni per circa un mese, quindi almeno un paio di volte alla settimana per alcuni mesi e, infine, ogni volta che vuoi.

- 6. Cerca aiuto.** “Se ti accorgi di avere difficoltà nell’inserire nuovi alimenti o se il senso di vergogna si fa opprimente, potrebbe essere utile cercare il supporto di un professionista della salute mentale autorizzato o di un dietista”, afferma Rifkin. E se questa difficoltà proviene da un'alimentazione disturbata o da un disturbo alimentare, cercare aiuto diventa ancora più importante: sfidare i modelli di pensiero e i comportamenti distorti di un disturbo alimentare non è qualcosa che puoi fare da solo o con la semplice forza di volontà.



Se sei preoccupato per la tua dieta e le tue regole alimentari è importante parlare con un medico o uno specialista dei disturbi alimentari per ottenere il parere professionale e il sostegno di cui hai bisogno. [Programmare una consulenza gratuita](#) con un esperto di disturbi alimentari è un modo rapido e conveniente per iniziare il tuo percorso verso la libertà alimentare.

#### Fonti

Lakritz C, Tournayre L, Ouellet M, Iceta S, Duriez P, Masetti V, Lafraire J. Sinful foods: Measuring implicit associations between food categories and moral attributes in anorexic, orthorexic, and healthy subjects. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9.

Intuitive eating. [Homepage](#).

Katcher J, Suminski R, Pacanowski C. Impact of an intuitive eating intervention on disordered eating risk factors in female-identifying undergraduates: A randomized waitlist-controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(19):12049.

Richards P, Crowton S, Berrett M, Smith M, Passmore K. Can patients with eating disorders learn to eat intuitively? A 2-year pilot study. *Eating Disorders*. 2017;25(2):99-113.

Romano K, Swanbrow Becker A, Colgary C, Magnuson A. Helpful or harmful? The comparative value of self-weighing and calorie counting versus intuitive eating on the eating disorder symptomatology of college students. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2018;23(6):841-848.

Burnette C, Hazzard V, Larson N, Hahn S, Eisenberg M, Neumark-Sztainer D. Is intuitive eating a privileged approach? Cross-sectional and longitudinal associations between food insecurity and intuitive eating. *Public Health Nutrition*. 2023;1-25.

Hazzard V, Telke S, Simone M, Anderson L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating longitudinally predicts better psychological health and lower use of disordered eating behaviors: findings from EAT 2010-2018. *Eating and Weight Disorders – Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2020;26(1).

Carrard I, Rothen S, Rodgers R. Body image concerns and intuitive eating in older women. *Appetite*. 2021;164:105275.

Linardon J, Tylka T, Fuller-Tyszkiewicz M. Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*. 2021;54(7).

Hensley-Hackett K, Bosker J, Keefe A, Reidlinger D, Warner M, D'Arcy A, Utter J. Intuitive eating intervention and diet quality in adults: A systematic literature review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2022;54(12):1099-1115.

Christoph M, Hazzard V, Järvelä-Reijonen E, Hooper L, Larson N, Neumark-Sztainer D. Intuitive eating is associated with higher fruit and vegetable intake among adults. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2021;53(3):240-245.

Van Dyke N, Drinkwater E. Review article relationships between intuitive eating and health indicators: literature review. *Public Health Nutrition*. 2013;17(8):1757-1766.

# Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il 911 o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il medico per esigenze specifiche in merito ad assistenza sanitaria, trattamenti o farmaci. A causa del potenziale conflitto di interessi, non sarà fornita consulenza legale su questioni che possono comportare azioni legali contro Optum o le sue affiliate o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve questi servizi direttamente o indirettamente (ad esempio, datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli Stati o per tutte le dimensioni dei gruppi ed è soggetto a modifiche. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF15047674 333049-112024 OHC