***NUTRIZIONE E PSICHE***

Perdere peso è una tendenza in crescita in questa società che sembra però più un richiamo di stereotipi sociali che non ad uno stile di vita sano. Ambire ad un peso corporeo che favorisca una vita sana è sicuramente opportuno in quanto l’aumento di peso dettato da un regime alimentare scorretto e da uno stile di vita eccessivamente sedentario, favorisce condizioni di salute poco positive.

Il sovrappeso è determinato dall’interazione di fattori di tipo genetico, comportamentale, psicologico e sociale; in merito a questo decenni di insuccessi terapeutici dimostrano che per affrontare il problema non basta seguire una dieta alimentare.

Un corretto programma di educazione alimentare necessita del sostegno psicologico.

Il cibo ed il mangiare è un linguaggio a tutti gli effetti, con una sua logica, una sua grammatica , spesso di difficile comprensione in quanto tutto ciò è carico di significati psicologici: mangiare è un modo per calmare stati nervosi spiacevoli, associati ad eventi o fasi della vita che si sta vivendo.

Ci si chiede quindi : “ Dove origina il mangiare troppo?”.

Questa domanda ha milioni di risposte, ognuno ha il suo perché.

Il motto latino “ mens sana in corpore sano” rappresenta una valida espressione di quella sana ambizione che ogni società dovrebbe coltivare per evadere così dalla cultura dominante dell’apparire che tende sempre più ad imporre canoni estetici fini a sé stessi.

Troppo spesso il desiderio di dimagrire e la conseguente dieta trovano le proprie radici nell’insoddisfazione generale che sfocia poi in un’insoddisfazione per la propria immagine corporea. Si tende quindi a vedere le altre persone sempre come più brave, più belle, arrivate laddove noi non siamo arrivati. Un’immagine non in linea con i canoni estetici promossi da una società che si sforza di associare bellezza effimera e spogliata della sua nobiltà.

Ripercorrendo l’excursus storico del concetto di bellezza femminile mediante le arti figurative, emerge la grande variabilità dei canoni estetici a seconda dei periodi storici, evidenziando la difficoltà di comprendere una certa dimensione e definirla.

In ogni epoca storica c’è l’ideale corporeo femminile di riferimento e la tendenza a voler raggiungere tale canone estetico; dalle donne con forme piene ed abbondanti, intimamente legato all’immagine della fecondità e della procreazione fino all’utilizzo nel ‘700 dei busti per favorire il “ vitino da vespa”, passando per la donna procace e mediterranea in auge negli anni ’30, fino ad arrivare negli anni ’60 dove c’era il mito di una donna molto magra.

A partire dal 3° millennio si afferma la magrezza assoluta come canone di bellezza femminile assoluto.

Nell’attuale società l’apparire è sempre importante e la bellezza è un imperativo, una vera ossessione che induce di venerare le fattezze delle dive del piccolo schermo, come le attrici dai fisici perfetti e le modelle.

Da questo detto emergono chiaramente le due facce della medaglia: l’invito da parte della cultura della sanità a perdere i chili superflui, incentivando una condizione fisica in equilibrio, in grado di ridurre i rischi di patologie e sentire il piacere della leggerezza; dall’altro vi è la tendenza a ricorrere un ideale corporeo, spesso irrealizzabile e fonte di disperazione.

Spesso le persone tendono a percepirsi in funzione del proprio aspetto fisico. Tale processo psicologico vede l’individuo riflettere il proprio sé come parte più profonda della personalità, nel sé fisico riducendo la percezione di sé all’immagine che vede proiettata nello specchio. Questo incide in maniera significativa sull’autostima ed è un processo simile a quello che si può osservare nell’ambito dei Disturbi del Comportamento Alimentare con sfumature diverse.

Una donna anoressica percepisce il proprio corpo sempre come troppo grasso.

È come se la persona anoressica mediante uno “ specchio interno” che rimanda un’immagine di sé che non è reale, ma che è la realtà dell’anoressica.

Un aspetto che sembra speculare è quello del body builder, dove si evidenzia la tendenza di alcuni atleti a percepire la propria muscolatura meno voluminosa di quanto sia in realtà, mostrando anch’essi una percezione distorta dell’immagine corporea, fenomeno definito come *Vigoressia*.

In entrambe i casi sembra emergere un fenomeno di autoinganno, molto presente nell’ambito dei DCA e che in tal caso consiste nel relegare la consapevolezza di sé al proprio aspetto fisico, traducendo tutto ciò che di bello caratterizza la propria personalità. L’autoinganno sembra fondato su azioni tutt’altro che inconsapevoli: esso rappresenta la scelta della cecità dello spirito, il non voler sapere né capire, un concetto simile a quello espresso da Winnicott con il cosidetto *“ Falso Sé”.*

L’intervento psicologico per il controllo del peso risulta basilare per sostenere l’individuo lungo il percorso del dimagrimento.

Comportando quindi un cambiamento dello stile di vita, a cominciare dalla dieta curata da un esperto dell’alimentazione fino alla pratica dell’attività fisica che induce ad evadere dalla trappola della sedentarietà. Tutto questo deve essere supportato da un intervento psicologico per andare alla ricerca vera di dove nasce la propria insoddisfazione che induce quindi la persona a scatenarsi sul cibo.

In letteratura ci sono diversi studi e ricerche che evidenzia l’incidenza positiva dell’attività fisica sul benessere psicofisico degli individui. In alcune persone la ricerca attiva di una migliore forma fisica può essere alla base di un minore senso di inadeguatezza.

Al contrario l’attività fisica e in alcuni casi lo sport , per alcune persone possono diventare amplificatori delle difficoltà emotive e psicologiche, o un contenitore in cui proiettare aspettative irrealistiche che una volta disilluse possono portare senso di frustrazione e fallimento.

Quindi parlare di controllo del peso dovrebbe includere il sostegno psicologico come elemento imprescindibile per affrontare la perdita di peso in modo sano, fondato su aspettative realistiche e soprattutto all’interno di una cornice in grado di guidare l’individuo verso un concetto di benessere non alterato dalle pressioni sociali. In questo modo si favorisce il processo di empewerment che alimenta la motivazione dell’individuo scongiurando l’abbandono del percorso intrapreso ed aiutandolo a mantenere i risultati una volta raggiunto l’obiettivo del dimagrimento, una fase che spesso vede l’individuo riproporre i vecchi schemi alimentari disfunzionali: la motivazione è il fulcro principale per la buona riuscita dell’intero processo.

L’intervento psicologico valorizza la costruzione della motivazione slegata da condizionamenti esterni aiutando l’individuo a porsi obiettivi realizzabili in un sano equilibrio tra etica ed estetica, dove la perdita di peso è sinonimo di benessere con sé e con gli altri.