

I comportamenti alimentari

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il **comportamento alimentare** è il risultato dell'azione congiunta di fattori esterni e interni all'individuo. I fattori esterni sono rappresentati dai *costumi, dalle tradizioni, dal tipo di società in cui si vive*, ogni cultura è caratterizzata da usi alimentari specifici. I fattori interni sono le abitudini contratte nell'infanzia, il valore simbolico e affettivo attribuito ai singoli alimenti, nonché dinamiche psicologiche più complesse, in cui, a determinare la scelta dei cibi, intervengono:

- il desiderio,
- la sazietà,
- la sensazione di [benessere](#).

Comportamenti di privazione

I comportamenti alimentari di privazione consistono in una perdita, in un **rifiuto del desiderio e del piacere di mangiare o in un comportamento autopunitivo**. L'attuazione spontanea di un regime restrittivo è riconducibile a due grandi cause:

- la prima causa è il desiderio di soddisfare i canoni della moda, obiettivo considerato irrinunciabile al fine di sentirsi bene con se stessi. Questo bisogno di essere come gli altri può derivare dal desiderio di adeguarsi a un'immagine socialmente condivisa, così come dal desiderio di sedurre o di essere rassicurati sulla propria capacità di sedurre.
- La seconda causa è la perdita dell'appetito legata a uno stato ansioso e depressivo. Il desiderio di mangiare scompare, e ci si sente subito sazi.

Quando si parla di **rifiuto dell'alimentazione** si tratta **dell'anoressia**, di cui si conoscono diverse forme. L'anoressia mentale è una malattia che colpisce soprattutto le adolescenti e si manifesta con un rifiuto del cibo quasi totale. L'anoressia mentale è sintomo di un **disturbo psicologico profondo** che deve essere sottoposto alle cure costanti di uno specialista. L'anoressia insorge anche quando il **corpo distrugge i propri tessuti**, in seguito a una malattia o ad assunzione di farmaci che tolgono l'appetito, come succede per esempio nei casi di [cancro](#) in fase terminale e di chemioterapia. Lo sciopero della fame costituisce un caso particolare. Questa forma di protesta, che non comporta atti di violenza verso l'esterno, è estremamente dannosa per chi la pratica. All'ottavo giorno di sciopero della fame si manifestano dolori muscolari e disturbi dell'apparato digerente; ci vogliono mediamente **60 giorni per giungere alla morte**.

Comportamenti alimentari compulsivi

Si tratta dei comportamenti caratterizzati da **un'incontrollabile attrazione per il cibo**. Il continuo masticare sorge dall'incapacità di resistere al desiderio di avere del cibo in bocca, di sentirne il gusto, l'odore e il passaggio nel tubo digerente. E' spesso legato a pasti squilibrati, soprattutto quelli del mattino e del mezzogiorno. Questo continuo masticare ha una chiara connotazione sensuale. La **bulimia** consiste nell'incapacità di resistere a un desiderio di mangiare concentrato nel tempo ma intensissimo, che si manifesta in modo imprevedibile e può durare anche alcune ore. Il bulimico inghiotte furiosamente grandi quantità di cibo senza gustarlo. E' un **comportamento preoccupante**, spesso sintomo di un **disturbo psicologico grave**.

Comportamenti alimentari selettivi

Scegliere gli alimenti sulla base di una **convinzione religiosa o filosofica** particolare è il principio che sta alla base di numerose mode alimentari:

- La macrobiotica,
- La vegetariana,
- La vegetaliana,
- L'istintiva, ecc.

Questi **regimi alimentar** i sono estremamente difficili da calibrare e richiedono un lungo apprendistato. In generale, sono inadeguati alle esigenze della crescita del bambino e provocano problemi nei seguaci poco avveduti. Se la motivazione filosofica, quando non sconfinata nel settarismo, è rispettabile, le giustificazioni fisiologiche a sostegno di questi regimi alimentari derivano da teorie infondate in materia di [nutrizione](#).

Perversioni alimentari

Così come esistono le perversioni sessuali, esistono anche le **perversioni alimentari**. L'ingestione di feci, di insetti o di rifiuti raccolti da terra è sintomo di disturbi psichiatrici molto gravi.

- Il cannibalismo è classificato come perversione quando non è inserito in un contesto rituale e religioso o non risponde a un estremo istinto di sopravvivenza. Secondo gli studiosi i motivi all'origine del cannibalismo sono vari. Presso alcune culture, la pratica rifletteva il desiderio di introiettare la forza e le qualità del morto, spesso un nemico ucciso, mentre talvolta divorare il corpo del nemico era semplicemente una forma di vendetta, poiché si riteneva di annientarne in tal modo lo spirito. Presso altre culture si credeva, così facendo, di onorare e conservare l'anima della persona cara. In altri casi ancora, il cannibalismo aveva una funzione religiosa, come nel culto della dea [Kali](#) tra i binderwur dell'India centrale, o presso gli [aztechi](#), in Messico, dove ogni anno migliaia di vittime umane erano sacrificate alle divinità. Diversi studiosi hanno interpretato il fenomeno in chiave utilitarista, per cui il cannibalismo sarebbe stato praticato per il semplice bisogno di nutrimento.
- Un'altra forma di perversione è costituita dal rifiuto selettivo non fondato su una religione o una filosofia. Il rifiuto di alimenti rossi, tra cui le carni di questo colore, o verdi, tra cui gli ortaggi, rientra nell'ambito della semplice fobia. Ci sono individui che rifiutano i cibi crudi o i cibi cotti senza giustificazione razionale. Il comportamento dell'ipocondriaco rientra in questa categoria,

ogni alimento è oggetto di verifiche meticolose, che costituiscono buona parte dell'attività quotidiana e sfociano in comportamenti assolutamente irrazionali.

Nando Merisi