

# **Cibo Corpo Luogo** **tra natura e cultura**

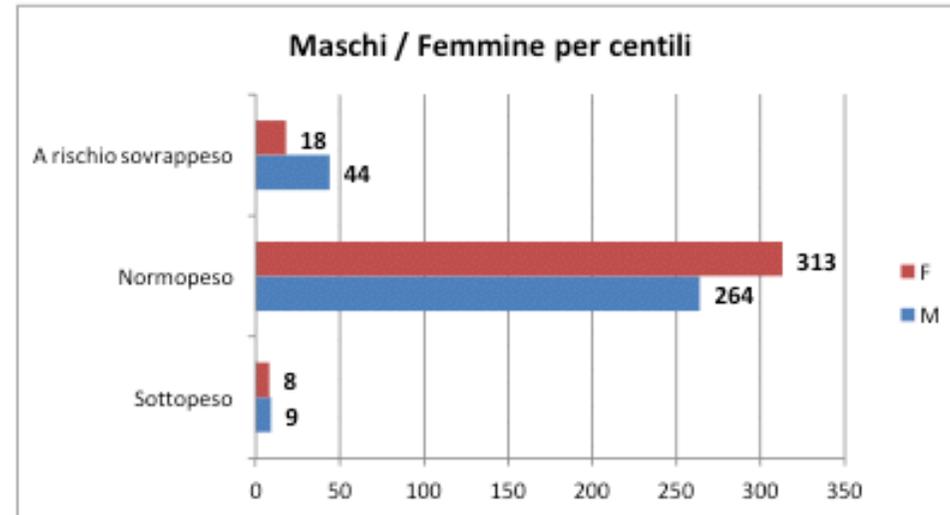
## **Mangiare, bere, ....ragazzi e ragazze**

**Dott.ssa Patrizia Mattioli**  
**Psicologa Psicoterapeuta**  
**Centro di Ascolto**  
**Liceo Scientifico Statale Francesco d'Assisi**

**Roma, 22 Maggio 2012**

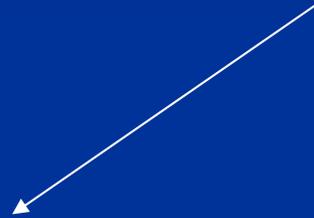
Maschi e femmine per R\_BMI (calcolato su M e F)  
(in base a centili)

	M	F	
Sottopeso	9	8	
Normopeso	264	313	
A rischio sovrappeso	44	18	
Sovrappeso	5	1	
	322	340	662



Popolazione prevalentemente nella norma statistica per i criteri di peso

**13 % della popolazione intervistata si colloca ai lati della norma**



3% tendenzialmente sottopeso



10% a rischio di sovrappeso o sovrappeso

Dott.ssa Patrizia Mattioli  
Psicologa Psicoterapeuta  
Centro di Ascolto - Liceo scientifico Statale Francesco d'Assisi

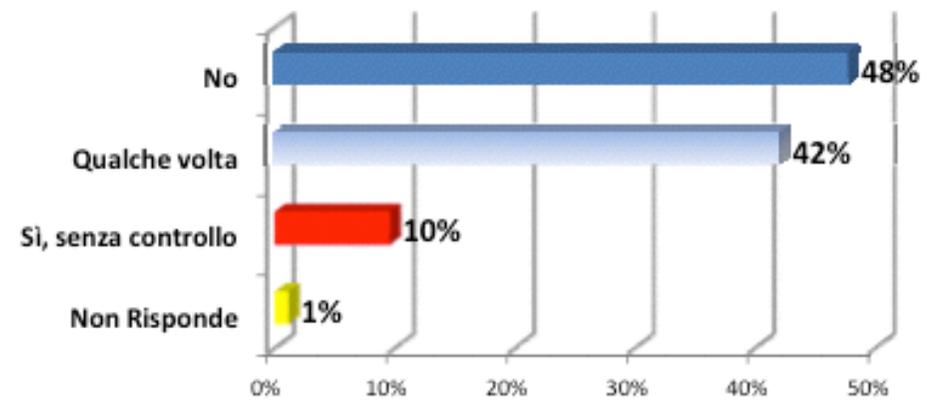
**Quali atteggiamenti alimentari  
sostengono questi dati?**

### D25

Mangi mai per consolarti o per rabbia ?

		%	Num
NR	Non Rispond	1%	7
C	Sì, senza con	10%	63
B	Qualche volt	42%	277
A	No	48%	315
			662

### Mangi mai per consolarti o per rabbia ?



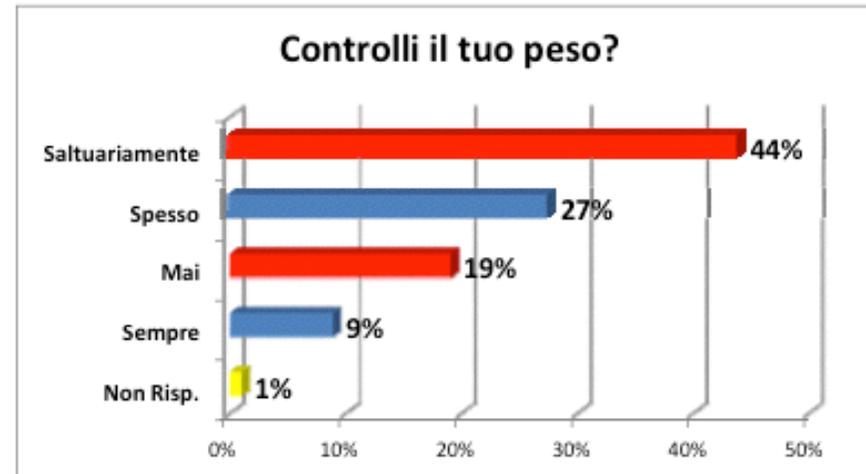
**Il cibo viene usato come funzione  
consolatoria:**

**per il 42% qualche volta  
per il 10% senza controllo**

### D35

Controlli il tuo peso?

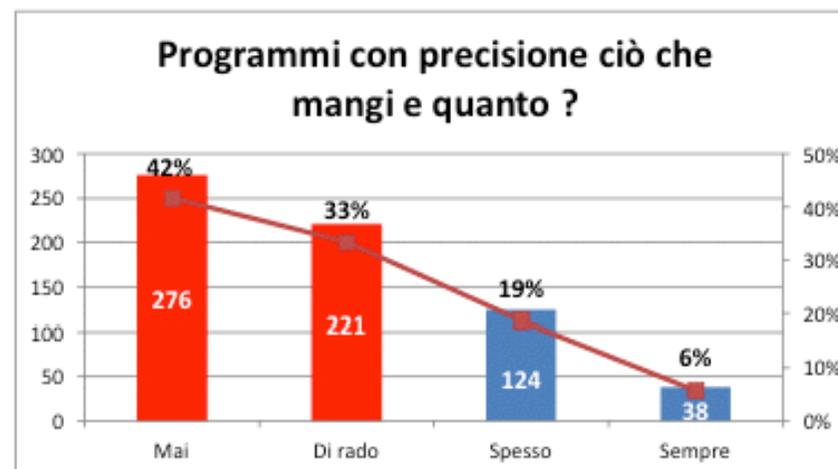
		%	Num
NR	Non Resp.	1%	7
D	Sempre	9%	59
A	Mai	19%	126
C	Spesso	27%	181
B	Saltuariam	44%	289
		662	



### D37

Programmi con precisione ciò che mangi e quanto ?

		Num	%
A	Mai	276	42%
D	Di rado	221	33%
B	Spesso	124	19%
C	Sempre	38	6%
NR	Non Resp.	3	0%
		662	



Controllo costante del peso (35%) e della quantità e qualità di cibo da assumere (42%)

**Controllo costante  
del peso e delle quantità e  
qualità di cibo da assumere**

**Utilizzo del cibo come  
attività consolatoria**



**Oscillazione tra momenti di controllo  
e momenti in cui si usa il cibo come  
Attività consolatoria**

Dott.ssa Patrizia Mattioli  
Psicologa Psicoterapeuta  
Centro di Ascolto - Liceo scientifico Statale Francesco d'Assisi

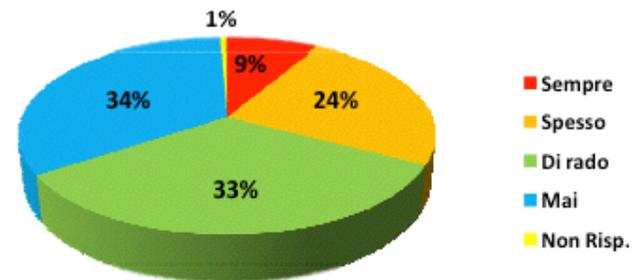
**Quali aspetti psicologici sostengono questi comportamenti?**

**D27**

Se sei in compagnia bevi alcolici ?

		%	Num
A	Sempre	9%	57
C	Spesso	24%	159
D	Di rado	33%	219
B	Mai	34%	223
NR	Non Resp.	1%	4
			662

**Se sei in compagnia, bevi alcolici?**

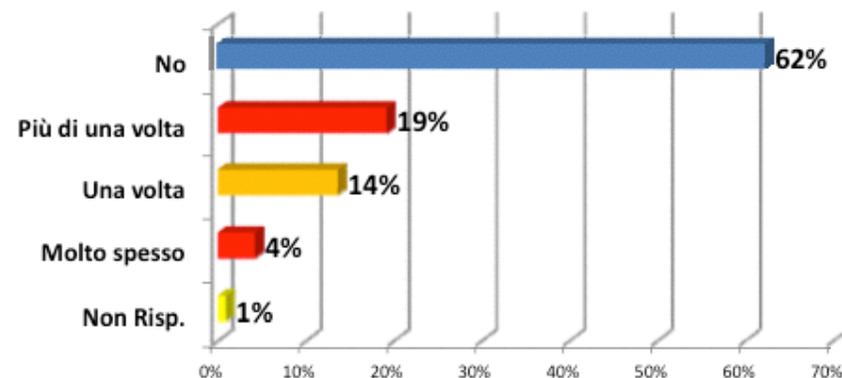


**D28**

Ti è mai capitato di eccedere con gli alcolici?

		%	Num
NR	Non Resp.	1%	6
D	Molto spesso	4%	28
B	Una volta	14%	90
C	Più di una volta	19%	127
A	No	62%	411
			662

**Ti è mai capitato di eccedere con gli alcolici?**



**Il 35% degli intervistati dichiara di bere alcolici in compagnia e 3/4 di loro dichiara di aver esagerato più di una volta o spesso**

**Quali aspetti psicologici sostengono  
certi comportamenti alimentari e la  
tendenza ad assumere bevande  
alcoliche in maniera esagerata?**

## Una popolazione con specifiche caratteristiche evolutive

- Sviluppo puberale : revisione totale dell'identità corporea - estraneità inadeguatezza
- Maturazione del sistema nervoso - relativizzazione della realtà
- Relativizzazione delle figure genitoriali

Generale sensibilità al giudizio,  
alla considerazione e al riconoscimento degli altri

Sentimenti di insicurezza, inadeguatezza, vergogna,  
all'ordine del giorno

Difficoltà a gestire la criticità degli eventi di vita  
(nuova scuola, costruzione o rottura di una relazione  
sentimentale, di un'amicizia, insuccesso scolastico,  
conflitti familiari)

## Il cibo come

- **veicolo di gestione di frustrazioni derivanti da altre aree**
- **come mezzo di delimitazione dello spazio personale all'interno delle relazioni familiari**
- **come canale di comunicazione tra genitori e figli**
- .....

## Inversione dei rapporti di causa-effetto

**Alimentazione**

**Aumento/diminuzione del peso**

**Immagine negativa/positiva di sé**

**Adeguatezza/inadeguatezza**

**Conseguenze nei rapporti interpersonali**

**P  
I  
U  
T  
T  
O  
S  
T  
O  
  
C  
H  
E**

**Insicurezze personali legate al momento evolutivo**

**Sentimenti di inadeguatezza**

**Tentativo di soluzione/compensazione attraverso il cibo**

In altri casi il problema è spostato dall'immagine corporea alle competenze relazionali:

- non ci si sa muovere in mezzo agli altri
- non si conoscono le norme che regolano gli scambi sociali
- non si ha il senso di poterle apprendere
- sono alti gli standard di prestazione che si ritiene di dover soddisfare

## Ricorso all'aiuto esterno: alcool strumento di gestione della fatica dell'impegno sociale

### Eccesso di alcool in compagnia:

- Alcool fattore di condivisione
- Alcool come strumento di gestione della fatica dell'impegno sociale

Comportamento alimentare alterato e assunzione di alcool in maniera esagerata sono accomunati da sottostanti sentimenti di *inadeguatezza* e di *non essere all'altezza di*

## J.Bowlby . Teoria dell'attaccamento

Ogni individuo sviluppa legami di attaccamento con le figure familiari di riferimento.

Il comportamento di attaccamento ha lo scopo di ottenere e mantenere la vicinanza di

Una figura rassicurante e protettiva ogni volta che ci si senta vulnerabili o minacciati .

Ogni individuo sviluppa uno specifico stile di relazione a cui corrispondono i Modelli

Operativi Interni che sono una mappa di *noi stessi*, degli *altri* e della *relazione che ci lega*.

Relazioni di *attaccamento instabile e ansioso* = Modelli Operativi Interni inefficaci

Tali modelli vengono generalizzati alle altre relazioni condizionando l'aspettativa di relazione: di accettazione in caso di vissuta accettazione oppure di imprevedibilità, insicurezza, rifiuto.

**Se l'aspettativa è incerta, o tendenzialmente negativa, essere all'altezza della situazione: attraverso l'immagine corporea oppure attraverso le competenze relazionali è un tentativo di aderire a presunte aspettative esterne**

**allo scopo di:**

- massimizzare la possibilità di ottenere dagli altri risposte positive (per es. accettazione)

e/o

- minimizzare la possibilità di una risposta negativa (per es. un rifiuto)

Avere l'impressione di non essere in grado o di non essere riusciti ad aderire alle aspettative degli altri, può stimolare tendenze verso:

Evitamento del confronto sociale e della messa in gioco

Rifugio in stati di coscienza alterati che consentono la messa in gioco con minore incertezza.

Sono strategie che risolvono i problemi contingenti, ma non modificano i sentimenti di inadeguatezza e incapacità che ne risultano rafforzati

## Conclusione

**Certi comportamenti considerati a rischio tendono ad essere affrontati e risolti come se fossero problemi in sè, mentre sembrano, per lo meno sul piano psicologico, più la rappresentazione e il tentativo di soluzione di problemi che nascono da un'altra parte. Vanno perciò inseriti nel contesto più ampio che consideri la complessità individuale e va costruita la coerenza che li regge dando spazio prima alla comprensione che alla soluzione.**