

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Famiglia e “democrazia” nella scelta del cibo

Redazione · Saturday, September 16th, 2017

*Gentili Dottoresse,*

*vorrei sottoporvi un problema oggetto di discussione tra me e mia moglie. Da quando è, per fortuna, guarita da una malattia piuttosto seria, ha sviluppato una grande attenzione verso il cibo e questo ha un effetto su tutta la famiglia...visto che è lei quella che cucina. È diventata vegetariana, reagisce quando le chiediamo di cucinare determinate cose, usa solo prodotti biologici. Anche i nostri due figli cominciano ad essere un po' insofferenti e ribellarsi a questo cambiamento. A me sembra che questa stia diventando una fissazione e ho paura che possa peggiorare.*

*Grazie dell'attenzione!*

*Marco*

Gentile Marco,

il tema che lei porta è molto attuale.

Si consoli pensando che il suo ambito familiare non è il solo in cui avvengono discussioni relative alle scelte alimentari. Negli ultimi anni è infatti molto cresciuta l'attenzione verso il cibo ed è stata una notevole differenziazione delle scelte alimentari, sono stati definiti ambiti di allergie e di intolleranze, sono state descritte preferenze e tendenze. Questo aumento di attenzione verso il cibo è il segnale di una consapevolezza maggiore e di cura per la salute. Il cibo è, in fondo, la “benzina” che mettiamo nel nostro corpo e la qualità di ciò che mangiamo può pregiudicare il corretto funzionamento del nostro organismo. Anche la Scienza Medica da tempo studia la corrispondenza tra alimentazione e patologie.

E' quindi frequente che chi, come Sua moglie, ha avuto una malattia, si sensibilizzi verso questo aspetto e sviluppi una crescente cura verso la qualità del cibo.

In fondo questo è un ambito della nostra salute su cui possiamo esercitare un forte controllo visto che ...mangiamo tre volte al giorno, colazione compresa!

La preoccupazione che Lei manifesta può essere giustificata solo se il comportamento di Sua

moglie arriva a livelli così ossessivi da pregiudicare la convivenza pacifica in famiglia e la possibilità di avere una normale socialità verso l'esterno come uscire a cena, avere momenti di convivialità con gli amici.

Nel 1997 è stato infatti descritta una patologia denominata "Ortoressia" (dal greco "orthos", che significa "corretto" e "orexis", che significa "appetito"), che si potrebbe definire "la malattia del mangiare sano".

È una fobia verso tutti gli alimenti che escono da determinate categorie personali (in quanto ritenuti non sani o addirittura contaminati) fino ad arrivare ad avere un'ossessione che porta a restringere il proprio campo alimentare, con conseguenze sulla propria vita di relazione e sulla propria salute.

Chi ne soffre non accetta di mangiare niente di diverso da quello che le proprie rigide regole impongono, non esce a cena, non si fida di altri alimenti o di cibi cucinati da altre persone, attacca chi ha un'alimentazione diversa dalla propria, ha conseguenze fisiche derivanti dalla propria alimentazione.

Questo disturbo fu descritto dal dietologo Steve Bratman, che inizialmente ne soffriva ma poi si è ravveduto e ha cominciato a studiare il fenomeno. Non è ancora inserita nei disturbi psichiatrici ma è considerata una patologia. Ma è una patologia... "paradossale", perché si fonda su un principio sano di attenzione alla salute che viene portato ad un eccesso. Questo aspetto sano... degenera in ossessione fino alla perdita di rapporto con la realtà al punto da portare a non interagire correttamente col mondo.

Va però fortemente distinto dalla consapevole attenzione verso ciò che si mangia.

Il punto di distinzione è la possibilità di accettare democraticamente che altre persone facciano scelte alimentari diverse (per es. se in famiglia c'è un vegetariano... accettare che altri membri possano consumare carne; se in famiglia si mangia biologico accettare che un altro membro mangi anche il cosiddetto "cibo spazzatura") e la capacità di adattarsi ad una alimentazione diversa quando si va nel mondo esterno (per es. a cena da amici, o al ristorante).

Da quello che Lei riferisce, non mi sembra che i limiti siano stati superati. Pare invece che il problema, al momento, sia da parte della Sua Signora l'accettazione "democratica" che in famiglia si facciano scelte diverse dalla propria. Possiamo pensare che sia ancora spaventata dall'esperienza di malattia che ha avuto e voglia proteggere voi dall'averne lo stesso destino.

Lo veda quindi come un gesto di cura nei vostri confronti, se non supera i limiti suddetti.

Pensi che da qualche tempo anche nelle mense di alcune scuole si adotta cibo biologico e addirittura biodinamico perché lo si considera un atto curativo e pedagogico al pari di altri aspetti educativi che riguardano la relazione con un bambino o un ragazzo. Il presupposto è che se un ragazzo si alimenta in modo sano... penserà in modo sano e sarà più in salute, anche dal punto di vista psicologico. L'alimentazione biologica o biodinamica ha infatti alla base principi che hanno rilevanza in ambito medico, psicologico, etico e di attenzione verso l'ecosistema. Ma il discorso è molto vasto e meriterebbe una trattazione più ampia...

Quello che mi sento di consigliarLe è di prestare ascolto agli argomenti che sicuramente Sua moglie porterà a sostegno del suo comportamento... ma anche di rivendicare il vostro diritto, Suo e

dei Suoi figli, di fare scelte diverse dalla sua. La consapevolezza e le scelte che ne conseguono...devono essere il risultato di un cammino individuale e non un'imposizione!

*Dott.ssa Elisabetta Munaro, Psicologa Psicoterapeuta*

**Studio di Psicologia dott.sse Basilico, Facchetti, Munaro**

[www.studiodipsicologia.mi.it](http://www.studiodipsicologia.mi.it)

**Se volete rivolgere domande per questa rubrica, l'indirizzo mail è:**

[info@studiodipsicologia.mi.it](mailto:info@studiodipsicologia.mi.it)

**Gli argomenti già trattati nella rubrica:**

I ricordi, i meccanismi della memoria e l'ipnosi come strumento terapeutico

È possibile parlare della morte ai bambini?

Lo scrivo sulla pelle

Normali dimenticanze o sintomi di Alzheimer?

Adolescenza tra selfie sui binari e riti di passaggio: bisogno di sfida o pericolo?

C'è un senso nella notte

Disgrafia: cos'è e cosa si può fare

Genitori e figli adolescenti

Crescita e paura della separazione

This entry was posted on Saturday, September 16th, 2017 at 6:03 pm and is filed under [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.