

Obiettivo



Essere consapevoli delle funzioni e del significato che l'alimentazione svolge

“Solo una sana e consapevole libidine salva il giovane dallo stress...”

Significati sociali ed emotivi del cibo

Alimentazione corretta

????????????????



corrèggere dal *lat.* CORRIGERE comp. di COM = CUM con partic. indicante mezzo istrumento, e RIGERE reggere, guidare direttamente (v. Reggere; cfr. Correggere Scorgere). — Ridurre e farlo fare; Far che altri lasci alcuna cosa in un tal modo o difetto; Ammonir alcuno onde si emendi; Avvertir alcuno di errore o di sbaglio, dicendo come egli doveva dire o scrivere.

Deriv. *Correggibile; Correggimènto; Correttamente; Correttivo; Corretto; Correttore-trice; (= Correggitore-trice); Correttúra; Correzióne; Corrigèndo.*

sbagliàre non può disgiungersi da Abbaglio e questo da BAGLIARE [Bagliore], il quale, al dire del Canello, sta per Valiare, Variare, dal *lat.* VARIUS = *gr.* BALIÒS *cangiante* e quindi *abbagliante*, ond'anche la voce Svariòne, che verrebbe ad esser sinonimo di Sbaglio. La *s* iniziale sarebbe semplicemente per rinforzo od appoggio. [Il Diez dà altra origine alla voce Bagliare] Altri poi ritengono che la *s* iniziale sia contratta dalla particella DIS con senso negativo, come nelle voci Sbrancare, Scaricare, Schiudere ecc. e il resto della parola stia per Badaglio poi accorciato in bad'aglio derivato da BADARE *osservare*: onde lo Sbaglio sarebbe per non badare, cioè per mancanza di osservazione. In questo caso la forma verbale sarebbe posteriore.

Dare in fallo, Prendere errore, Scambiare.

Deriv. *Sbagliamènto; Sbàglio.*

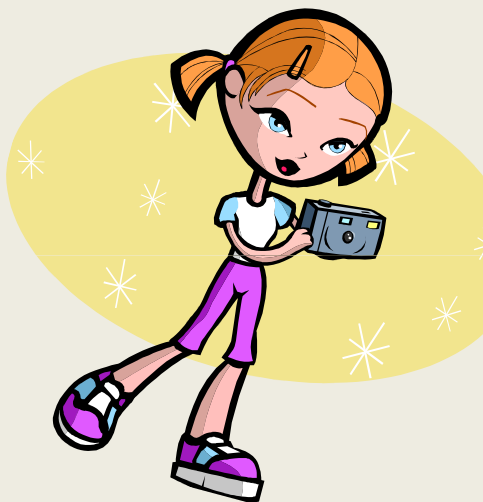
Cambiare paradigma

causalità
lineare

causalità circolare
sviluppo di
modalità di lettura
dei fenomeni
complessi

causalità
lineare

Come mangiamo fenomeno complesso



Tendenze tra i giovanissimi

GRUPPO DI ALIMENTI	6-10 anni	11-13 anni	14-17 anni
pane, pasta, riso	DCM	DCM	D
salumi	DCM	C	D
carne di pollo, tacchino, coniglio e vitello	D	D	D
carne bovine	P	P	D
carne di maiale	C	C	C
pesce	P	D	DCM
uova	DCM	DCM	C
latte	D	DCM	C
formaggi, latticini	D	D	DCM
verdure in foglie cotte e crude	P	DCM	D
pomodori, melanzane, zucchine etc.	C	D	D
frutta	D	DCM	D
acqua minerale	non rilevato	non rilevato	C
bevanze gassate	non rilevato	non rilevato	D
vino	non rilevato	non rilevato	DCM
birra	non rilevato	non rilevato	DCM
alcolici fuori pasto	non rilevato	non rilevato	DCM
aperitivi analcolici	non rilevato	non rilevato	FC
aperitivi alcolici	non rilevato	non rilevato	DCM
amari	non rilevato	non rilevato	FC
superalcolici	non rilevato	non rilevato	FC

Fonte: indagine ISTAT 2000

FC = Fortemente Crescente

C = Crescente

DCM = Diffusione del Consumo Moderato

P = Polarizzazione

D = Decrescente

Aumento dei consumatori e intensificazione di tutte le frequenze

Aumento dei consumatori e intensificazione delle frequenze più elevate

Aumento dei consumatori e rarefazione delle frequenze

Diminuzione dei consumatori e intensificazione delle frequenze

Diminuzione dei consumatori e rarefazione delle frequenze

legenda

Come mangiamo fenomeno complesso

Le differenze interindividuali collegate a:

- Categorie demografiche e fattori sociali (età, genere, istruzione, reddito, gruppo di appartenenza, religione ecc.)
- Fattori fisiologici (fattori genetici, peso corporeo, metabolismo, stato di salute generale, diversità costituzionali ed etniche)
- Fattori psicologici (valori personali, tradizioni familiari, stati emotivi)

Anziché tentare di scoprire un ordine nell'infinita varietà considerare che la varietà stessa è l'ordine.

Che cosa è cibo ?

La domanda emerge dalla ricerca e anche dall'esperienza comune che mostra come pietanze che in un certo gruppo sono ritenute buoni cibi in altri non siano ritenuti commestibili



Che cosa è cibo?

- Siamo onnivori ma non proprio
- Relativismo culturale
- Il nutrizionismo non se ne cura
cibo è quello che le persone mangiano, anche se non fa bene alla salute



Che cosa è cibo?



Che cosa è cibo ?



- Tutto può diventare Cibo in circostanze eccezionali
- La viscerale ripugnanza è una prova inoppugnabile dell'interiorizzazione delle **NORME ALIMENTARI** del gruppo
- Reazioni viscerali (meno forti) suscitano anche le grandi obesità e la rinuncia volontaria del cibo: anoressia o sciopero della fame

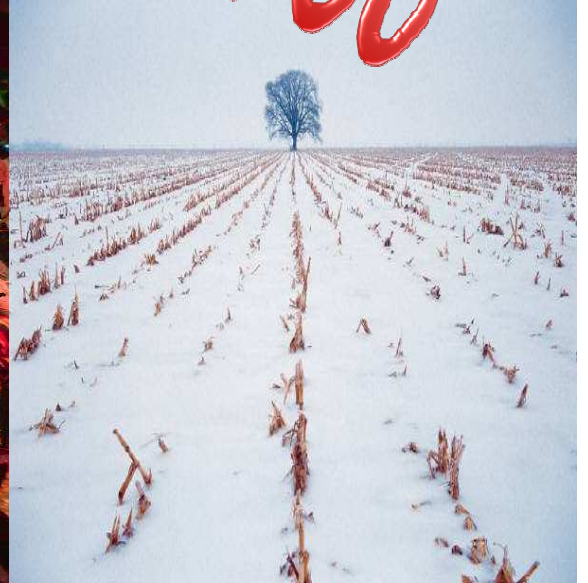
Cibo e potere sociale

la persona affamata ha poche difese sulle forme di controllo sociale che possono esserle imposte per rispondere al suo bisogno



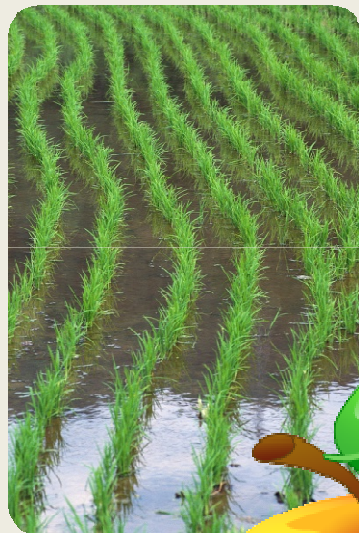
Quale cibo possiamo mangiare?

PENSIERO MAGICO



Cibo e pratiche culturali

MITOLOGIA DEGLI ALIMENTI



Cibo e pratiche culturali



OGGI

Cibo e pratiche culturali

Cibo = salute o malattia



Cibo e pratiche culturali



Cibo e pratiche culturali

**Da cosa mangiamo
a come mangiamo**



Cibo e pratiche culturali

**Da cosa mangiamo
a come mangiamo**

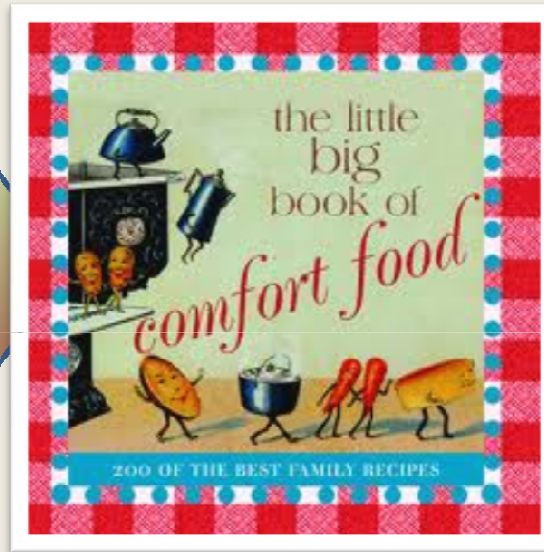


Cibo e pratiche culturali



Si è quel che si mangia

comportamenti e
preferenze
alimentari
indicatori della
posizione sociale

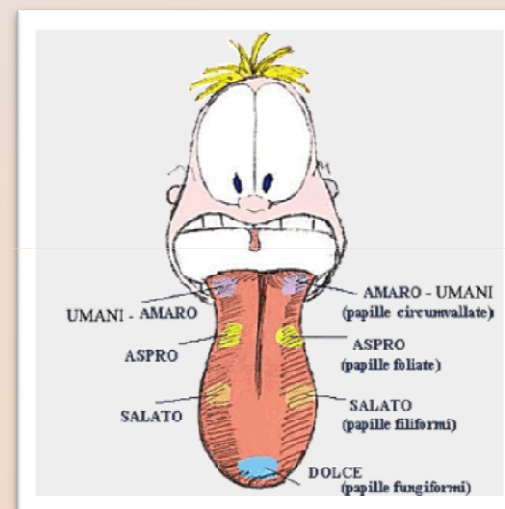


I comportamenti alimentari
sono anche rappresentativi
delle caratteristiche di
personalità

Mangiare è un mezzo per
gestire ed esprimere le
emozioni

Si è quel che si mangia
Come siamo diventati così?

BASI BIOLOGICHE



ESPERIENZE PRECOCI

Si è quel che si mangia
Come siamo diventati così?

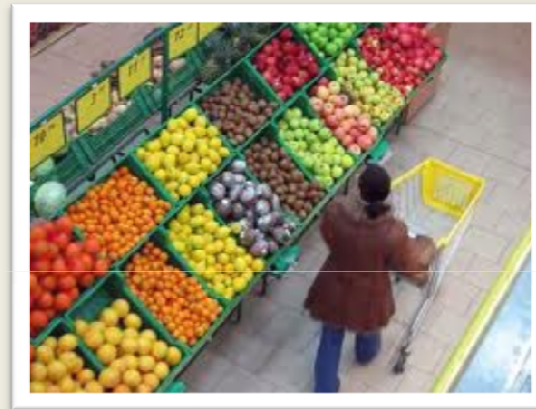


Perché non ci piace essere grassi?



Perché i corpi paffuti sono diventati obsoleti?

un corpo pesante è inutile se si svolgono mansioni che richiedono un esiguo sforzo muscolare



Non occorre avere una riserva di cibo

Perché non ci piace essere grassi?

- il corpo perde il suo “valore d’uso” e acquisisce “valore di scambio”
- Il corpo assume un valore simbolico che indica lo status sociale
- il corpo è anche un a forma di bene mobile di proprietà privata che si possiede e della cui manutenzione si è responsabili anche se manutenzione e sviluppo non sono solo scelte individuali

Perché non ci piace essere grassi?



Perché non dobbiamo essere grassi?

Complicanze Mediche dell'Obesità

Malattie Polmonari

funzione anormale
sleep apnea ostruttiva
sindrome Ipoverilatoria

Malattie Epatiche

steatosi
steato-epatiti
cirrosi

Colelitiasi

Anormalità Ginecologiche

Anormalità mestruali
infertilità
Sindrome dell'Ovaio Policistico

Osteoartriti

Cute

Gotta

Iperensione intracranica Idiopatica

Ictus

Cataratta

Malattia coronarica

Diabete

Dislipidemie

Iperensione

Pancreatiti

Cancro

mammella, utero, cervice
colon, esofago, pancreas
rene, prostata

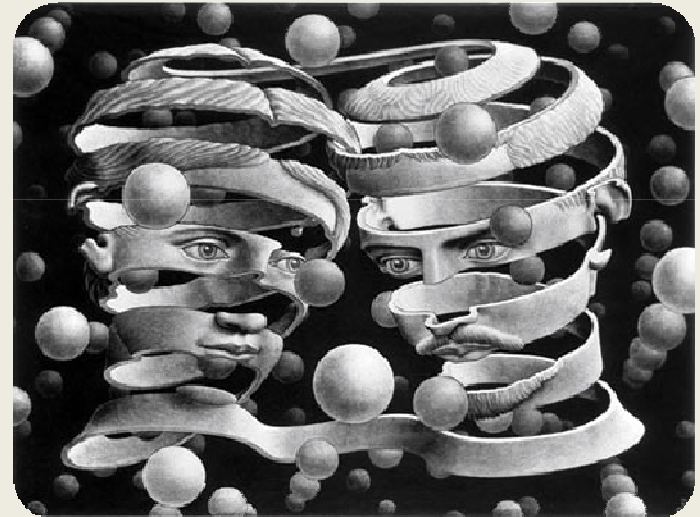
Flebiti

Stasi venosa



Perché le diete e la prescrizione dell'attività fisica funzionano poco ?

- I meccanismi psicologici e fisiologici lavorano contro.
- Fra le forze emotive che ostacolano il dimagrimento o favoriscono l'ingrassamento, la depressione è la più potente



Perché le diete e la prescrizione dell'attività fisica funzionano poco ?

- Molte circostanze psicologiche erodono la forza di volontà e spiegano le ragioni per cui le persone sono incostanti negli sforzi per tenere sotto controllo il peso
- Si stima che il 50% - 75% delle persone che iniziano una dieta dimagrante o attività fisica rinunci dopo 1-3 mesi





Il cibo si
collega a due
impulsi umani
più potenti e
fondamentali:
 *Sesso e
aggressività*

Sesso e cibo



- Cosa siamo disposti a mettere in bocca
- Sigari, cibi, bevande, pipe, gomme da masticare, parti del corpo
- Dal seno materno fonte originaria di ogni piacere
- Ruolo del cibo nella crescita dell'intimità
- Sesso e cibo nelle immagini per identificare gli organi sessuali



... quindi??

- Piacere dei sensi
- Preoccupazione per la salute, nutrizionismo
- I significati spirituali, religiosi, morali, normati dal gruppo
 - Struttura di personalità

Cosa possiamo fare?

- Non dare per scontato il cibo ma..
- Comprenderne l'importanza
- Rivolgere al cibo una premurosa attenzione anche nei suoi aspetti più profondi
- Scegliere cosa mettere nel nostro corpo è conseguenza dell'autoconsapevolezza
- È il più basilare degli aspetti nel quale abbiamo pieno potere di far valere la nostra autonomia.

Cosa possiamo fare?



- Recuperare la prospettiva che dominava la vita dei nostri antenati
- Mangiare è il collegamento più banale più sublime e potenzialmente più rischioso che abbiamo con la natura