

Presentazione

"Il cibo come fonte di essere e ben-essere", Armando Editore, Roma

Arcore MI, Sala del Centro Sant'Apollinare

4 Marzo 2005

Con il patrocinio dell'Assessorato ai Servizi Sociali di Arcore e dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia

Intervengono:

Maurizio Imperiali, Giornalista, Direttore editoriale di Dica33 (www.dica33.it)

Anna Fata, psicologa, redattrice e autrice del volume

Il cibo è centrale in tutti gli aspetti della vita, e il fatto che oggi non vi sia più il bisogno "duro", la fame, nelle società occidentali non lo ha reso meno fondamentale...

In effetti, da bisogno si è trasformato in oggetto su cui proiettare vissuti, sensazioni, emozioni. E' diventata un'occasione sociale, culturale, simbolica.

I pranzi di lavoro, in cui il cibo, in fondo, è una presenza silente, un pretesto, per parlare d'altro possono essere un esempio. In alcune occasioni il cibo si è 'smaterializzato', ha perso molta della sua concretezza. In altre viene evocato dalla sua stessa assenza: penso ad esempio, ai digiuni, per motivi religiosi, di salute, o che rasentano la patologia.

Nel complesso, però, mi sento di essere positiva, anche in questo caso.

Vi sono, infatti, numerose situazioni in cui il cibo è il vero protagonista: mi vengono in mente le iniziative di Slow Food e la stessa filosofia che anima tale Associazione, impegnata da anni a salvaguardare il patrimonio alimentare, le tradizioni locali, i prodotti Doc e Doccg, ad insegnarci ad allenare il gusto.

Nel complesso, se è vero che nella civiltà occidentale tendiamo a mangiare non tanto spinti dalla fame, ma, al massimo, dall'appetito, credo che vi sia una riscoperta del cibo nei suoi aspetti strettamente materiali, ma soprattutto in quelli simbolici ed è proprio dalla maggiore consapevolezza di questi ultimi che può nascere una esperienza alimentare e culinaria veramente piena e soddisfacente.

Fondamentale ma anche un po' ambiguo, nel tuo libro fai un esempio cinematografico, molto chiaro: Quello del diario di Bridget Jones, ce lo spieghi?

Penso che l'esempio della protagonista, Bridget, sia uno dei più rappresentativi di quanto detto finora.

Il cibo in parte viene svuotato dai suoi aspetti strettamente materiali, per assumere dei connotati altamente simbolici.

Il cibo è ciò che riempie la vita della protagonista, quando non sa cosa fare, quando si sente svuotata, quando non è in grado di darsi quell'affetto che vorrebbe, né riesce a riceverlo dagli altri.

Il cibo è ciò che le distoglie la mente da altri pensieri, dal non avere un fidanzato, dal sentirsi sola, brutta e grassa.

Il cibo, per certi versi la rappresenta: assai significativa è quella fetta di formaggio ammuffito che trova nel frigor, unico pezzo rimasto, intorno al quale c'è il deserto più totale e che, nella disperazione, decide di mangiare, dopo averla ripulita.

Il cibo è ciò che le fa compagnia, la sera, a casa da sola, è ciò che la consola, ma che la fa sprofondare in un circolo vizioso: "sono brutta, grassa, non riesco a migliorare, tanto vale che continui così, che non faccia alcuno sforzo per cambiare, tanto non ci riesco".

E' evidente questo modo di pensare nel momento in cui Bridget decide di dare una svolta alla sua vita: fa ordine in casa, butta via i libri vecchi per sostituirli con manuali nuovi, molto pratici con istruzioni concrete per il cambiamento, ma soprattutto cestina tutti quelli che si possono definire "comfort foods", cibi che danno conforto, affetto, calore, ma che, se abusati, rischiano di perpetuare una regressione da cui può diventare difficile uscire.

In tutto il tuo libro c'è una dialettica tra aspetto femminile e maschile, per esempio nella preparazione del cibo....

Uomini e donne differiscono, ma allo stesso tempo sono simili sotto vari aspetti. In ognuno di noi, infatti, vi è una parte maschile e una femminile, una delle quali prevale in ciascuno di noi. Tali aspetti sono evidenti anche nel rapporto con il cibo in senso ampio.

La donna viene considerata colei che nutre, la madre buona che offre, ma anche, a tratti, quella cattiva, che sottrae, che punisce. In questo senso, è lei che insegna le regole del bon ton a tavola, che tende a decretare quali siano gli alimenti permessi, quelli 'proibiti' e quelli che si possono assumere solo in occasioni specifiche. E' quella, quindi, che offre delle regole, dei limiti, che li fa rispettare: il suo ruolo è quello di contenere, di offrire non solo il contenuto (il cibo), ma anche il contenitore (le modalità di consumo).

Ecco, quindi, che la cucina materna è quella che fa crescere (i cibo sani, nutrienti), che protegge, che conforta (ad es. la 'minestrina' quando si è ammalati), che premia (le merendine, o le caramelle in particolari occasioni). E' quella a cui si ricorre talvolta anche quando si è adulti, quando si ha bisogno di un po' di conforto, quando la nostalgia dei tempi trascorsi si riaffaccia in noi, quando qualcuno si prendeva cura di noi, si assumeva le nostre responsabilità, decideva per noi (ad es.: gli alimenti concessi e non: oggi, al contrario, può essere molto difficile discriminare quali alimenti possano effettivamente farci bene, aiutarci a mantenere la linea e/o semplicemente la buona salute).

La cucina delle donne, in questo senso, tende ad essere rispettosa delle tradizioni, sana, magari anche con ingredienti biologici, più attenta alla sostanza che al modo di presentarsi.

Nella cucina femminile, in ogni caso, vi sono anche componenti legate alla sensualità, alla conquista: il cibo viene utilizzato come mezzo per veicolare il proprio amore, per conquistare l'amato, per legarlo a sé.

Gli uomini, nel tempo, hanno sempre avuto la funzione di procacciatori del cibo, più che di trasformatori della materia prima.

Il loro relativamente recente ingresso in cucina in parte si può ricondurre a questioni di sopravvivenza (la mancanza di una compagna), in parte è motivato da una passione che li spinge alla cura del dettaglio, alla voglia di mettersi alla prova, di

sperimentare se stessi e nuove combinazioni culinarie (sembra che i cuochi maggiormente innovativi siano gli uomini).

Tengo a precisare, in ogni caso, che queste sono linee tendenziali, e che sono suscettibili di un'ampia varietà individuale.

Anche a livello di predilezioni alimentari, i gusti di uomini e donne sono differenti.

Ad esempio, le donne prediligono i cibi dolci, le insalate, i cracker.

Gli uomini preferiscono la pasta, la carne (specialmente quella rossa, mentre le donne quella bianca), le uova.

Alcuni cibi, come la pizza, sono in grado mettere d'accordo tutti.

I gusti, inoltre, evolvono con il passare degli anni.

Alimenti considerati sgradevoli (soprattutto quelli caratterizzati da un sapore forte come il caffè e alcuni tipi di verdure) da bambini vengono considerati assai gustosi da adulti. Questo in parte è da addebitarsi non solo ad effettive variazioni delle preferenze, ma anche ad una modifica fisiologica delle papille gustative che tendono a diminuire di numero col passare degli anni. Non è un caso che le persone anziane perdano in parte il piacere del mangiare, proprio perché denunciano un calo di percezione dei sapori e tendono ad utilizzare maggiori quantità di sale e condimenti vari.

Ma anche nella natura dei cibi ricercati più volentieri? Facciamo una prova prima con il pubblico...

Proporrei: cibi molto consistenti, croccanti (dovrebbero essere preferiti dagli uomini)

Cibi morbidi, oppure cremosi (dovrebbero essere preferiti dalle donne)

Oppure:

Cibi speziati, molto saporiti (uomini..)

Cibi dal sapore delicato (donne..)

In pratica il rapporto che abbiamo con il cibo dice molto di come siamo e anche delle esperienze che abbiamo avuto?

Penso che di questo si potrebbe parlare per ore..

Credo che ognuno di noi avrà le sue personali esperienze col cibo che vanno oltre il cibo stesso, per comprendere il momento, il contesto, le persone ad esso associate.

Ad esempio: per anni ho avuto una baby sitter che da piccola mi coceva una bistecca al burro, ogni giorno. E non solo: la coceva troppo, non vi dico quanto diventava dura!! Ho smesso per anni di mangiare carne, ora ho ripreso con gusto a mangiarla, ma.. continuo a non sopportare né il burro, né le bistecche di vitellone!!

Oppure: adoravo il gelato, ne ho fatto indigestione per un paio di volte... bè.. oggi la mia passione per il gelato si è un po' affievolita..

Credo che ciascuno di noi avrebbe le sue esperienze da raccontare relativamente al cibo.

Una pietanza che ci cucinava la mamma, o la nonna da piccoli, in una particolare ricorrenza, che gustavamo in un particolare luogo, in campagna, o in vacanza, al mare, o a Natale, penso che anche con la stessa ricetta alla mano, se venisse cucinata oggi da un'altra persona non avrebbe lo stesso sapore..

E ancora: siamo stati abituati a mangiare un po' quando capita, oppure ci è stato insegnato a seguire rigidamente orari, luoghi, tempi, quantità? Mangiare è solo un modo per sopravvivere, da compiere distrattamente, mentre si guarda la tv, o si legge il giornale, oppure siamo stati abituati a farlo con consapevolezza, assaporando ogni boccone? Siamo stati abituati a condividere con gli altri questo momento, oppure a compierlo soli con noi stessi?

Credo che l'approccio con il cibo possa raccontare molto di noi, del nostro passato, del nostro presente, del nostro futuro, del nostro approccio alla vita. Stiamo gustando la nostra vita, la stiamo respingendo, non la digeriamo bene? La condividiamo con altri, oppure ce ne stiamo da soli? La viviamo solo a tratti, in determinate occasioni, oppure ogni occasione è degna di essere vissuta (cioè: ogni piccolo pasto è un 'rituale' degno di essere vissuto pienamente)?

Ci sono anche in questo caso conservatori e rivoluzionari?

Come accennavo poc'anzi, gli uomini tendono ad essere maggiormente innovativi, mentre le donne più tradizionaliste, questo in linea di massima.

C'è chi ama provare nuove pietanze, nuovi accostamenti, chi si avvicina senza timore a tradizioni lontane dal suo Paese d'origine e chi fatica a cambiare il condimento della pastasciutta.

Anche in questo caso, le nostre caratteristiche di personalità, il modo in cui, in generale, affrontiamo la vita influisce anche sul nostro rapporto con il cibo e sulla propensione al cambiamento o meno.

Tu ti sei occupata dell'impatto sulla comunicazione delle nuove tecnologie e dell'effetto che hanno avuto sul rapporto con il cibo che cosa si può dire?

Mi viene in mente a questo proposito una interessante ricerca che metteva in luce le difficoltà da parte delle massaie di fare uso dei surgelati. Questi, infatti, venivano associati ad un'idea di trascuratezza, di scarsa cura nei confronti di coloro per i quali venivano cucinati. Pronti in poco, con poca attenzione e, quindi, simbolicamente con poco affetto.

Se pensate alla campagna pubblicitaria di una nota marca di surgelati che ha coniato una intera linea "That's amore" credo che vi sarà subito evidente le motivazioni che hanno spinto l'Azienda ad orientarsi in tal senso.

Bisognava ribaltare completamente l'idea della scarsa cura, del poco affetto messo nella preparazione di tali pietanze ed ecco pronta una preparazione gastronomica che trasmette amore e che fa innamorare chi se ne ciba. Tutto questo, per di più, senza essere dei grandi cuochi (ma l'effetto è quello)!

Oppure, che dire dell'uso della pasta fresca confezionata e venduta in atmosfera modificata? Anche in questo caso si doveva ricreare il clima di familiarità, di condivisione, una sorta di ritorno alle origini, alle antiche tradizioni che erano tipiche in tali situazioni, la cucina era il luogo di ritrovo delle donne, delle confessioni, del

calore, degli affetti. Gli ingredienti erano attentamente scelti e controllati. Le mani erano il principale strumento di lavoro. Se notate, infatti, tutto questo viene ben delineato nelle pubblicità di tali prodotti, al punto che alcuni di essi portano anche un nome proprio, come se dovessero essere identificati personalmente dalla persona che si suppone li abbia confezionati e non da un'anonima macchina.

Come spiegheresti il rifiuto molto forte dei consumatori per i cibi geneticamente modificati?

Al di là del fatto che, effettivamente, ad oggi non esistono ancora dati univoci circa l'effettiva assenza di rischi connessi all'assunzione prolungata di cibi geneticamente modificati, in tale immagine, più che mai si nascondono molteplici significati simbolici.

La manipolazione della natura, di qualcosa che rappresenta un ciclo naturale sembra andare proprio contro natura e contro la vita stessa.

Ciò che è ignoto, sconosciuto, di per sé fa paura. Come nascono? Come crescono effettivamente questi cibi? C'è qualcosa, ma non si sa esattamente cosa, né si pensa di poter sapere che ci dà la sensazione di perdere il controllo su noi stessi, perché in fondo, noi siamo ciò che mangiamo. Ingerire qualcosa di sconosciuto è una potenziale minaccia per noi: l'assimilazione potrebbe risultare difficoltosa o impossibile (con conseguente rigetto), oppure avvenire ma la trasformazione che provocherebbe in noi sarebbe difficilmente prevedibile (da una banale allergia, ad un'acne a qualcosa di più 'serio').

Il timore dell'ingerire qualcosa di potenzialmente nocivo ha un retaggio assai remoto nel tempo, quando gli uomini primitivi dovevano procurarsi il cibo e ciò che non conoscevano poteva essere loro letale. Una reminiscenza di ciò, sebbene in forma più simbolica, persiste in ciascuno di noi.

Il materialismo classico che tu citi, quello del "si è ciò che si mangia", lo hai anche rovesciato nel "ci si nutre di ciò che si è", ti chiedo se è anche possibile mangiare per cambiarsi e se sì, c'è qualche esempio?

Credo proprio che questo sia possibile, sebbene con i dovuti limiti.

Il cibo che assumiamo è in grado di influire sia sul corpo, sia sulla mente. Un eccesso di cibi grassi farà aumentare il nostro livello di colesterolo, un eccesso di sodio metterà a rischio la nostra pressione, un eccesso di carboidrati, tra le altre cose, influirà anche sull'umore, perché provocherà degli sbalzi notevoli del livello di glucidi, inducendo ad assumerne dosi sempre più ingenti.

Se una determinata dose di carboidrati (circa il 60% del totale) nella nostra dieta è necessaria sia in termini energetici, sia mentali (tra gli altri effetti, i carboidrati sono responsabili della produzione dell'ormone serotonina, che ha anche l'effetto di innalzare il tono dell'umore), un loro eccesso porta sia conseguenze fisiche, sia psichiche, con notevoli sbalzi di umore.

Questo fenomeno si può riscontrare quotidianamente: quando ci sentivano un po' 'giù di morale' i cibi che maggiormente cerchiamo sono i dolci, la cioccolata, la pasta, tutti ricchi di serotonina.

Ecco dunque che un equilibrio di sostanze nutritive può avere effetti positivi sul bilancio complessivo dell'intero metabolismo, a livello fisico e psichico.

Cibi espansivi e contrattivi.. pare che con un adeguato dosaggio si potrebbe programmare il comportamento.. E' davvero così?

Bè, come detto finora, è possibile aiutare la nostra mente e il nostro corpo a funzionare meglio, ma non vorrei che a questo punto che si arrivasse ad attribuire un potere deterministico del cibo nella nostra vita..

Un buon equilibrio tra i cibi espansivi, che sono di grandi dimensioni, crescono sopra la terra, in modo veloce, hanno una consistenza morbida, acquosa, appartengono al regno vegetale, sono dolci o agri, ricchi di potassio, necessitano di cottura breve (es. succhi, meloni, uva, mele) e che inducono comportamenti di apertura scioltezza, spontaneità, flessibilità, generosità, spiritualità, leggerezza estroversione e quelli contrattivi (ad es. noci, cereali, legumi, carne pesce, uova), di piccole dimensioni, che crescono sotto terra, lentamente, hanno una consistenza dura, sono salati, amari, ricchi di sodio, necessitano di cottura prolungata, appartengono al regno animale, e che inducono comportamenti di chiusura, rigidità, inflessibilità, controllo, avarizia, possessività, materialismo, oscurità, pesantezza, è necessario.

In genere la frutta e la verdura stanno al centro, ma tra ciascuno d'esse vi sono differenza di espansività e contrazione.

Ancora una volta torna il concetto di equilibrio che ci spinge, per quanto possibile ad evitare gli estremismi. Se si assume un cibo estremamente espansivo si dovrebbe controbilanciare la dieta con uno contrattivo, senza mai fare mancare quelli neutri.

Nel creare un parallelo tra sesso e cibo sono stati descritti anche i tre tipi Fuoco, Aria e Terra.

Riguardano entrambi i sessi, c'è qualche differenza?

Facciamo un piccolo passo indietro. Secondo il noto sessuologo Willy Pasini, il rapporto con l'alimentazione e l'erotismo è estremamente individualizzato: c'è che sostituisce l'uno con l'altro, o viceversa, e chi riesce a mantenere un discreto equilibrio. In generale, si possono individuare alcune tipologie di personalità e modalità comportamentali:

tipo Fuoco: ha una personalità carismatica, autorevole, vivace, ama prendere iniziative sempre nuove. A letto predilige il "tutto e subito", i rapporti multipli e alterna periodi di intensa attività sessuale ad altri di completa indifferenza. A tavola non rispetta orari, né modi. Spesso si limita ad assaggiare, per lo più in piedi, e predilige i sapori forti;

tipo Aria: è inafferrabile, mutevole, plastico, sa adattarsi alle situazioni, alle persone ed è piuttosto suggestionabile. A letto è un "amante perfetto": comprende e asseconda le esigenze e le richieste del partner, gode del piacere suo e dell'altro. A tavola si adatta ai gusti dell'altro, al fine di raggiungere una perfetta armonia;

tipo Terra: è intransigente, costruttivo, stabile, attento ai dettagli, predilige la concretezza e l'obiettività. A letto preferisce i rapporti duraturi, basati su sentimenti solidi. Non si dilunga nei preliminari, ma è in grado di controllare e prolungare la fase della penetrazione. A tavola ama trascorrere molte ore, in compagnia di persone gradevoli e di buon cibo.

I tipi individuati da Pasini sono frutto di un lavoro di ricerca che ha coinvolto sia uomini, sia donne.

E' interessante l'accostamento tra la scienza della nutrizione o meglio tra la dietologia e i precetti religiosi. Secondo te è possibile raggiungere il piacere del cibo anche se si osserva una dieta?

L'accostamento della scienza della nutrizione alla religiosità si può intendere in modo duplice. Da una parte si può notare come, a volte, i consigli nutrizionali siano presi e seguiti come se fossero qualcosa di sacro, da rispettare senza mai trasgredire, pena un senso di colpa da scontare in vario modo (ad es. malesseri gastrici, soprappeso, acne, successivo digiuno 'compensativo' per espiare la colpa commessa).

In realtà dato che su alcune questioni non esistono dati certi (vediamo ad esempio una controversia che prosegue da tempo: la vitamina C previene il raffreddore? Lo fa guarire più rapidamente?), per questo risulta più rassicurante affidarsi a norme esterne, precodificate, che magari giungono direttamente da qualche lumina in materia (l'ha detto il Prof. X, l'ha detto la televisione!). E' un po' come regredire a quella fase della nostra vita in cui una figura genitoriale ci diceva ciò che potevamo mangiare e non, come e quando. Per quanto le regole, i limiti vincolino la nostra libertà, essi hanno anche un valore di contenimento, che dà sicurezza, che protegge: trasgredire qualche volta una regola è anche un modo, non solo per rivendicare la propria libertà, per affermare le proprie capacità decisionali, ma anche e soprattutto per testare tali regole, per sentire che esistono (è un po' come camminare al buio in una stanza vuota: ciò che si cercherà saranno proprio le pareti, in modo da potersi orientare).

L'altro modo in cui l'accostamento potrebbe essere interpretato consiste nel fatto che quasi tutte le religioni danno delle prescrizioni in materia di alimentazione. Ad esempio, non mangiare carne il venerdì per i cattolici, osservare il digiuno durante il ramadan per il musulmani e via dicendo.

Che il cibo possa essere una fonte di contaminazione è comune a tutti i credo religiosi. Tutto ciò che giunge dall'esterno, che ha a che fare con il corpo, con i suoi istinti e i suoi bisogni può interferire con la nostra spiritualità.

Il digiuno è stato poi 'laicizzato', con tutti i vissuti simbolici annessi e connessi, dalle persone anoressiche in cui è venuto meno il valore spirituale dall'astensione al cibo per prevalere la parte fisica, relativa al controllo del corpo, dei propri istinti, alla repressione della propria femminilità.

Il concetto di dieta oggi, purtroppo viene usato in modo non del tutto corretto. Tutti noi seguiamo una dieta, la nostra dieta, cioè uno specifico regime alimentare.

La dieta, poi, a volte può essere anche dimagrante (oltre che depurativa, disintossicante, ingrassante, ecc.). Da qui ad affermare che la dieta è una forma di costrizione il passo è stato breve..

E tutte le costrizioni implicano una dose di sacrificio, di pazienza, di tolleranza, di fatica, di repressione..

Se noi, invece, riprendessimo l'accezione originaria del termine ci renderemmo conto del fatto che questa nostra interpretazione non è poi così negativa come ce la siamo raffigurata.

Credo che in generale un approccio maggiormente ludico alla vita e, quindi, anche nei confronti del cibo, potrebbe essere un buon compromesso.

Questo consentirebbe, entro alcuni limiti (necessari, come detto finora), di sentire di avere potere sulla nostra vita e sulla nostra sfera alimentare.

Concretamente questo potrebbe declinarsi osservando i bambini.

Cosa abbiamo fatto per cercare di fare piacere ai nostri figli o nipoti le verdure? Cosa propone a tale proposito la grande distribuzione? (si può chiedere al pubblico)

A me vengono in mente le verdure avvolte da una fragrante pastella che una nota marca di surgelati propone (quella stessa che ha prodotto con grande successo il pesce con la stessa modalità).

E ancora: la verità, cercare di mettere in atto le proprie doti creative (ognuno di noi le possiede, molto più di quanto possiamo immaginare), ispirarsi tramite libri, riviste, coltivare il gusto estetico del cibo (perché è vero che l'occhio vuole la sua parte!), cucinare con il partner..

Insomma, per quanto possibile, cercare di avere un approccio alla vita e al cibo come un piacere e non come un dovere..

Ancora: rispettare il proprio senso di appetito (è inutile 'resistere' se si avverte un languore, se poi ci si abbuffa nel pasto successivo).

A proposito di dieta. Si ha l'impressione che siano tutti a dieta e tutti sovrappeso, c'è un rapporto tra le due cose?

Ritorna un po' il discorso di prima: le regole, se troppo rigide, inderogabili, imposte dall'esterno, difficilmente vengono seguite con successo.

In questo senso, se ad esempio si deve seguire una dieta sotto controllo medico, è importante rivolgersi ad un professionista che ci ascolti, che rispetti le nostre preferenze (tutti le abbiamo!), che sia in grado di dialogare con noi e preparare un regime dietetico non solo adatto al nostro fisico, ma anche e soprattutto a noi come individui.

Mi viene in mente un parallelismo con alcune campagne pubblicitarie che dovrebbero essere volte alla prevenzione e che fanno uso di toni minacciosi: non servono, o solo in minima parte (e questo si sa da tempo..)!

Ad esempio, le scritte "Nuoce gravemente alla salute" o "Provoca il cancro", o "Fa invecchiare la pelle" sui pacchetti di sigarette, dato che fa riferimento ad una minaccia troppo forte rispetto a quanto una persona è in grado di tollerare, viene, nella maggior parte dei casi, ignorata. Le persone non leggono più tale avvertimento, oppure coprono il pacchetto con un portasigarette. .. e poi pensano che tanto tutto ciò non accadrà proprio a loro.. meglio non pensarci quindi..

E lo stesso accade per la dieta (dimagrante) e il sovrappeso: affermare di essere "a dieta", a volte, è un po' un modo di mettersi in pace con se stessi e non pensare..

Spesso ci si pone obiettivi eccessivamente elevati, irraggiungibili, cosa che quando si verifica accentua il senso di frustrazione e quindi porta a desistere. Nel frattempo

anche il fisico si abitua a queste oscillazioni di peso, e riprende ancor più rapidamente quanto, magari, si era riusciti a perdere..

A volte manca la motivazione interna: "Dimagrisco perché ma lo ha imposto il medico, o il partner, o.." e questo, a lungo andare, porta a desistere, perché si sente di non avere una motivazione autentica. Volersi bene, quindi curare anche il proprio regime alimentare è qualcosa che deve nascere da noi stessi, non ci può essere imposto. Attribuire la motivazione all'esterno è anche un modo per trovare un responsabile esterno di un eventuale proprio fallimento. E' anche un modo per regredire, per non assumersi la responsabilità di noi stessi e delle nostre azioni (proprio come quando una figura genitoriale decideva per noi).

Mangiare per ricavarne un piacere può essere compatibile con il benessere fisico in senso proprio, cioè medico o la ricerca del piacere è in contraddizione con la salute?

Da quanto detto finora risulterà evidente che tutto deve nascere da noi stessi, dall'amore nei nostri confronti, è da qui che si dovrebbe partire. A quel punto sarà del tutto naturale avere cura di noi stessi, della nostra alimentazione facendo tutto il possibile per coniugare gusto, piacere e salute.

E' possibile dire come sarebbe giusto, o magari è meglio dire augurabile porsi davanti al cibo?

Sicuramente un elemento fondamentale è la consapevolezza: essere consapevoli di ciò che si mangia, conoscere i cibi, le loro proprietà nutritive e i potenziali rischi connessi ad un loro abuso.

La consapevolezza però deve anche riguardare noi stessi, il nostro corpo (alcuni cibi possono essere ben digeribili per alcune persone, ma non per altre, ad esempio), la nostra condizione di vita (ad es.: le persone anziane hanno bisogno di un introito calorico inferiore ai giovani), professionale (un impiegato avrà bisogno di meno calorie rispetto ad un operaio che svolge lavori pesanti a livello fisico), le nostre preferenze.

E ancora: cercare di non pensare di continuo al cibo, trovarsi altre attività o interessi che possano impegnarci e coinvolgerci: vale la massima "Mangiare per vivere, non vivere per mangiare". Dare, insomma, il giusto spazio al cibo, in modo che non sia una presenza assolutizzante o sostitutiva di qualcosa d'altro, ma che comunque lo spazio ad esso dedicato sia vissuto in modo pieno, consapevole, tranquillo (no a discussioni animate, televisione accesa, ecc.), anche un po' ludico, con un po' di sensualità e magari in buona compagnia!