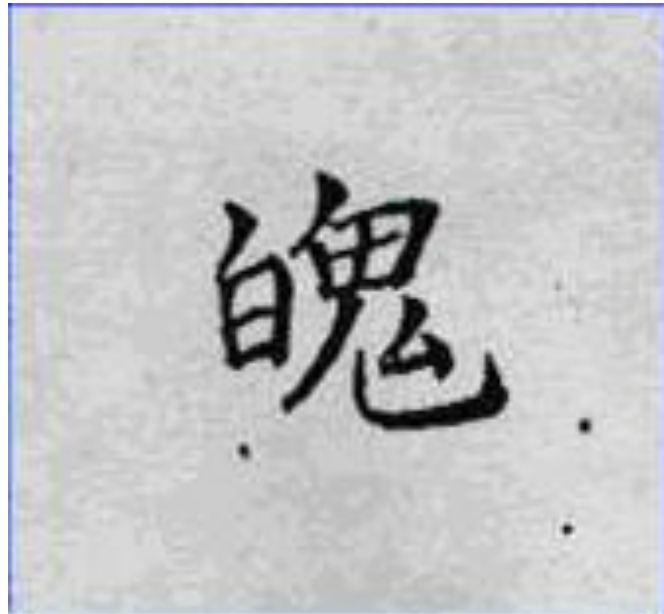




ANIMA VEGETATIVA DEL PO:

CONCRETEZZA E REALIZZAZIONE

ESPERIENZE IN NATUROLOGIA



Laureando: Claudia Salvalai

N. Matricola 004

Relatore: Roberto Poli

SOMMARIO

• INTRODUZIONE.....	pag. 3
• ALIMENTAZIONE NELLA STORIA.....	pag. 4
• CIBO E SOGNI.....	pag. 8
• CIBO E SESSO.....	pag. 9
• CIBO E RELIGIONE.....	pag. 10
• VALORE SIMBOLICO DEL CIBO.....	pag. 11
• I MILLE SIGNIFICATI DEL CIBO.....	pag. 13
• CIBO COME LINGUAGGIO.....	pag. 13
• CIBO E PSICOLOGIA.....	pag. 15
• CENNI AL CIBO NELLA PITTURA.....	pag. 20
• CIBO, LETTERATURA E CINEMATOGRAFIA.....	pag. 21
• CIBO E COLORI.....	pag. 22
• CIBO E SUONO.....	pag. 24
• EDUCAZIONE ALIMENTARE.....	pag. 24
• DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE.....	pag. 25
• DIETETICA: VISIONE IN MTC.....	pag. 28
• LE CINQUE ANIME VEGETATIVE.....	pag. 30
• OBESITA' IN MTC.....	pag. 32
• OBESITA' SECONDO I 5 ELEMENTI.....	pag. 35
• CASI TRATTATI.....	pag. 37
• CONCLUSIONI.....	pag. 41
• JACK FOLLA.....	pag. 42
• RINGRAZIAMENTI.....	pag. 43
• BIBLIOGRAFIA.....	pag. 44

Se non credi in te stesso, nessuno lo farà per te.

INTRODUZIONE

La stesura di questa tesi ha comportato l'utilizzo di diverse risorse tecniche, di ricerca, di tempo ma soprattutto umane.

La parte iniziale introduce vari aspetti legati al cibo:

L'approccio dell'uomo nei confronti del cibo dall'era preistorica fino ai tempi moderni. L'importanza della scoperta del fuoco o dei vari sistemi di conservazione, fino ad arrivare all'era del fast food che caratterizza i giorni odierni.

Il significato profondo che assume il cibo nei sogni, rappresentazione spesso di una mancanza, di una necessità o di un bisogno affettivo.

Le correlazioni più o meno evidenti che legano il cibo e il sesso considerati entrambi bisogni istintivi e primordiali.

I significati simbolici del cibo e i richiami religiosi

Il valore simbolico del cibo spesso come appartenenza ad una specifica classe sociale o il significato sociale che assume come ad esempio in caso di festa familiare, pranzo lavorativo, cena galante.

Ho voluto anche accennare alla letteratura e al cinema che si sono occupati di questo argomento fantastico e indispensabile nei modi più diversi.

La parte che mi è molto interessata è stata quella che si riferisce alla psicologia legata al cibo e del suo significato simbolico legato alla comunicazione, altro modo di portare dentro e accettare qualcosa che arriva dall'esterno.

La mia attenzione poi si è spostata su una parte più pratica introducendo alcuni cenni di educazione e disturbi del comportamento alimentare passando poi nello specifico a valutare una visione di dietetica in Medicina Tradizionale Cinese con la sua classificazione tecnica dei vari tipi di obesità.

E pensavo così di aver finito. E volevo a questo punto preparare questo lavoro mesi fa, "vomitando" queste numerosissime, splendide, importantissime informazioni così me ne sarei liberata al più presto.

Mi sono accorta di aver fatto una ricerca MOLTO articolata ed ho notato a un certo punto che avevo introdotto una miriade di informazioni nel mio Stomaco che però non ero in grado di trasformare ed elaborare. Le volevo quindi eliminare.

La Milza non era in grado di trasformare queste informazioni in qualcosa di costruttivo; non ero in grado di focalizzare le informazioni per scegliere quelle che erano davvero importanti per me.

La cosa scioccante è stata che mi sono accorta che era l'esatto atteggiamento che dedicavo al cibo. Ingurgitavo una quantità eccessiva e diversificata di cibo senza sapere quale fosse quello davvero necessario per me. Lo Stomaco era sempre più in deficit, il vuoto di Milza portava a dispersione, a dubbio, a non realizzazione.

Ho deciso allora di concretizzare. Di selezionare gli argomenti per fare in modo di avere un obiettivo tangibile. E ho deciso di lavorare con un paio di persone.

Tutti gli autori che ho consultato, rilevano che non esiste un approccio standard verso il problema del sovrappeso e che le terapie dietetiche devono essere supportate da terapie psicologiche.

Questo avviene soprattutto nella visione in Medicina Tradizionale Cinese dove ancora di più gli aspetti fisiologici sono legati a quelli psicosomatici. E proprio in completo accordo con questo approccio, il mio modo di porsi oggettivo, psicologico, umano verso le persone che si sono affidate a me, ha portato a dare una valutazione personale (pertanto personalizzabile) come suggerisce la mia natura poco pragmatica, idealista, utopista.

1) L'ALIMENTAZIONE NELLA STORIA

LA PREISTORIA –IL PALEOLITICO

Gli uomini del Paleolitico o dell'età della pietra antica (da due milioni e mezzo a 10.000 anni fa), erano raccoglitori e cacciatori e si cibavano solo con quello che la terra dava spontaneamente o di quello che riuscivano a procurarsi.

Ecco dunque nel pasto degli uomini primitivi, semi, tuberi e radici di piante varie, termiti, cavallette, formiche, piccoli topini di campagna, uova di uccelli. L'uomo si veste di pelli e vive nelle caverne; poi per caso **conosce il fuoco che segna un'importante tappa nella storia umana.** Da questo momento, infatti, il fuoco entra in modo decisivo nella vita e l'uomo incomincia a far cuocere i vegetali (inzuppati in acqua, scaldata mediante immersione di pietre arroventate) e la carne.

LA PREISTORIA –IL NEOLITICO

Gli uomini del Neolitico o dell'età della pietra nuova (da 10.000 a 5000 anni fa), con la scoperta dell'agricoltura e dell'allevamento incominciarono a mangiare cereali e carni che coltivavano o allevavano. La rinuncia ad una vita nomade lo porta a costruire capanne su terra ferma o palafitte; appaiono i primi "focolari" che diverranno poi simbolo di comunità e di famiglie. La preparazione degli alimenti si modifica e, per la cottura dei cibi, si comincia l'uso della terraglia che dà inizio all'arte della ceramica. Con l'utilizzo del vasellame resistente al fuoco non solo le radici, i tuberi e i semi di cereali si cuocevano molto meglio ma fu possibile cucinare cibi nuovi come il brodo e la minestra. I cibi, arrostiti o bolliti, diventarono non solo più saporiti e più teneri ma anche più digeribili e più igienici. I vasi andarono incontro anche alla necessità di conservare il cibo.

IL NEOLITICO E L'ETA' DEI METALLI

Il fuoco era acceso in bracieri delimitati da pietre o da mattoni; i forni erano costituiti da pietre orizzontali sostenute da pietre verticali. In questo periodo gli uomini impararono a coltivare il frumento, l'orzo, la vite e l'ulivo; a fare il pane col lievito, il vino, l'olio, la birra; a raccogliere il miele delle api e a fare il formaggio col latte. I primi animali addomesticati furono le pecore, i cervi e le antilopi, come risulta dalle incisioni rupestri. In questo modo, l'uomo, smise quasi di andare a caccia e di essere nomade. Ancora più avanti nel tempo, nelle età dei metalli (5000 anni a.C.), sulla tavola si aggiungono ai cereali, la frutta e i prodotti dell'orto.

La cottura dei cereali rese necessario l'uso del cucchiaio che fa la sua prima apparizione proprio in quest'epoca. Dapprima l'uomo usa conchiglie e ossa cave, senza manico, poi usa il legno e la terracotta e il cucchiaio prende la forma che anche noi conosciamo.

In un momento successivo vengono realizzati anche i bicchieri. I coltelli erano invece ottenuti da lame di selce di forma allungata che potevano avere uno o due bordi taglienti. Probabilmente già in quel periodo veniva usato il sale non solo per condire i cibi, ma soprattutto per conservarli. La scoperta di questa proprietà avvenne osservando forse che i pesci morti che rimanevano in acqua marina non deperivano facilmente.

Man mano si diffuse l'usanza di seccare alcuni cibi per renderli disponibili nei periodi in cui scarseggiavano. Qualcuno forse osservò che la frutta che rimaneva sugli alberi anche dopo la maturazione non marciva. E' il caso, ad esempio, dei fichi.

EGIZIANI –4000 a.C.

Gli antichi egiziani mangiavano molto pane. Fatto con farina di frumento o, più spesso, di orzo, questo era, infatti, alla base dell'alimentazione degli antichi egizi. Gli Egiziani non mangiavano molta carne ma pesce sotto sale, affumicato o seccato al sole, formaggio, legumi e frutta. Come dolce una focaccia con frutta e miele. Da bere c'era già il vino e la birra.

BABILONESI –2000 a.C.

Nello stesso periodo, in Mesopotamia, si mangiava molto cibo lessato. Un piatto apprezzato era un buon lessato di carne preparato con cipolla, porri, aglio, sangue, formaggio fresco e magari anche samidu e shuhutinnu che sono delle piante aromatiche. Come condimento si usava olio di sesamo o di oliva, come dolcificante il Miele e infine la frutta, mangiata anche cruda.

Dal testo di uno scongiuro-cura contro il mal di denti si apprende che i popoli mesopotamici utilizzavano una miscela di birra e olio per lenire il dolore.

CRETESI –1900 a.C.

Per quanto riguarda l'alimentazione possiamo affermare che i Cretesi si alimentavano di pere, sorbe, corbezzoli, asparagi selvatici e cicorie amare.

Ruolo centrale nella preparazione dei cibi spettava alle donne che, attivando una macina, polverizzavano ogni sorta di legume.

In questa civiltà, come in tante altre, traspariva il divario tra ricchi e poveri.

I ricchi mangiavano farinate d'orzo condite con lardo e olio d'oliva. In occasione delle feste erano soliti preparare delle crostate di carni e formaggi ricoprendoli con farina.

La dieta cretese era per lo più vegetariana. Questo viene evidenziato dall'elevata quantità di verdure che essi consumavano.

Questo popolo si viziava mangiando dolci fatti prevalentemente a base di semola grossa, di fichi freschi e secchi di mandorle e di semi di melone e di zucca.

Sulle loro tavole non poteva mancare il vino.

FENICI

Nella tavola di un fenicio era presente una buona zuppa di farro o legumi come lenticchie, fave o ceci. Insieme al pane, fatto con farina di orzo, si mangiavano cipolle, radici, cetrioli o lattuga.

In una famiglia ricca era presente anche dell'ottima selvaggina; in una povera, del buon pesce. Come frutta mangiavano fichi, uva, datteri o melagrane. I Fenici usavano conservare le pietanze facendole essiccare o mettendole sotto sale; ricordiamo che erano dei grandi navigatori. Come condimenti venivano usati olio, sesamo e miele per i dolci. E da bere? Birra e vino. La birra era una bevanda molto diffusa in tutto il mediterraneo orientale, terre in cui orzo e grano venivano coltivati in abbondanza.

EBREI –1000 a.C.

Per questo popolo il pane era alla base dell'alimentazione, e oltre al pane lievitato, veniva preparato anche un pane senza lievito, detto pane azimo o azzimo (lo usano ancora oggi per commemorare l'esodo dall'Egitto).

L'uso del pane non lievitato è diventato simbolo dell'accingersi a intraprendere un viaggio, data l'ottima possibilità di conservazione di tale tipo di pane. Si mangiava carne di montone, di vitello o di bue; quella di maiale no, perché era proibita (ancora oggi possono essere mangiati solo i quadrupedi con lo zoccolo spaccato e dopo aver versato, nella macellazione, tutto il sangue dell'animale). Queste pietanze venivano lessate o arrostiti, ma si trattava di cibi non comuni e riservati ai giorni di festa. Si mangiavano solitamente legumi, frutta e formaggio. Da bere, anche qui, c'era il vino, e insieme a questo, bevande ricavate dalla fermentazione dell'orzo, del miele e delle mele.

ETRUSCHI –VII-IV sec a.C.

A pranzo, poteva essere presente una bella farinata di cereali, un piatto tradizionale, e insieme a questa anche farro, orzo, fave, piselli, fichi, frutti selvatici, latte e formaggio di capra. La carne più usata era quella di maiale, ma venivano arrostiti anche cervi, lepri e qualche orso.

Le città poste lungo la fascia costiera facevano largo uso di pesce, come piccoli tonni, pesce spada, razza, spigole e orate e nella zona lagunare di Orbetello anguille e capitoni, pesce destinato però ai ricchi: per i poveri pane e olive, e verdure cotte o crude, pesci in salamoia, frattaglie,

consERVE sotto aceto e castagne. Il loro condimento di base era l'olio d'oliva, usato con parsimonia. Il vino era la bevanda preferita, anche se spesso veniva annacquato e poi c'era un'altra bevanda molto rinfrescante, fatta con latte fermentato.

GRECI

In Grecia, alle mense dei ricchi, veniva fatto grande uso di selvaggina e volatili serviti con salse agrodolci o con il "garon" (garum per i romani), una specie di salsina a base di pesce ed erbe aromatiche dal sapore piccante. Il nutrimento base della gran parte della popolazione greca era costituito da cereali impastati con acqua e cotti per fare "polente" e minestre, oppure cotti direttamente sul fuoco in forme di pani e focacce (maza). La maza azymos, più esattamente, era un impasto di farina d'orzo, olio di lino, coriandolo e sale. Questa sorta di piadina veniva servita con frattaglie cotte di animali o con la trippa arrostita in pentola; oppure era accompagnata da verdure servite crude o cotte, condite con olio, da insalata o ancora da formaggi.

Verso il VII secolo a. C., in Grecia, grazie al clima favorevole, nacquero molti uliveti e vigneti e i Greci divennero famosi per il consumo di vino e di olio, col quale facevano irresistibili frittiture.

Ciliegie, fragole, uva e fichi freschi e secchi, inoltre, erano molto comuni, mentre le pesche, di origine persiana, furono portate in Grecia dopo il IV secolo avanti Cristo.

Da bere, anche qui, c'era il vino, che si consumava anche nei thermopolia, locali che servivano bevande e cibi caldi (presenti anche presso i Romani). C'era anche un'altra bevanda che si chiamava kikeon ed era a base di farina d'orzo, semi di coriandolo e lino, vino, formaggio grattugiato e foglioline di menta.

I ROMANI dal III sec a.C. al V sec d.C.

Anche per i Romani il pane era alla base dei pasti, però il suo uso si diffuse solo verso il II secolo avanti Cristo. Prima si mangiava una specie di pappa di farro e grano, detta puls. Questa veniva consumata con legumi come fave, lenticchie e ceci, oppure con la carne allo spiedo. La carne era di bovino ma anche di ghiro, pavone, cinghiale. Le carni e i pesci venivano presentati in piatti ed erano arrostiti o bolliti o fritti; la cosa più interessante da notare è che tutte le carni venivano lessate, anche prima di essere arrostiti.

Comune a tutti i piatti è l'impiego abbondante di spezie. La cucina romana è prevalentemente "zuccherata" poiché fa abbondante uso di miele e si avvale del sottile contrasto dell'agro-dolce. I funghi, ad esempio, venivano cucinati col miele; i piccioni con datteri, pepe, miele, aceto, vino, olio e senape; e le pesche venivano preparate come noi facciamo le anguille marinate.

Tra i piatti più diffusi si ricordano: la Patella (che prendeva nome dal recipiente dove era cucinato, una sorta di padella appunto) un misto di legumi, pesce, formaggio e frutta (anche la paella spagnola ha la stessa origine); il Minutal è una preparazione di carne, pesce o verdura tagliate a pezzi, a cottura "in umido" relativamente lunga.

Il vino era la bevanda preferita, e si beveva caldo anche nei bar di allora ovvero nei thermopolia.

Nel III secolo d.C. compaiono i primi trattati di cucina e la scienza della dietetica per opera della scuola di Ippocrate.

Sempre nel periodo romano comparvero i primi trattati sull'alimentazione dei malati e il testo di Galeno "Poteri degli alimenti" costituì la base della dieta fino al Medioevo.

IL MEDIOEVO dal VI sec al XV sec d.C.

Con le invasioni barbariche l'impero romano cadde e povertà e carestia si abbattono sulle popolazioni. La dieta fu per la maggior parte di tipo vegetariano e molto frugale ed era usuale la consumazione di due pasti al giorno.

Erano molto usati i legumi che fornivano i diversi tipi di farina con le quali si cuocevano focacce, pappe e minestre.

Con la farina di panico (un cereale simile al miglio) si preparavano "panicce" o "panizze" che costituiva l'umile cibo della gente comune. Con le fave si preparava la fava menada o menata, una pappa di farina di fave condita con olio, oppure si cuoceva il "macco" specie di polenta composta di fave cotte nell'acqua e ridotte in pasta.

A questa dieta veniva aggiunto, qualche volta, carne di maiale o bovina, pollame e cacciagione. I più abbienti arricchivano la dieta con carne di montone, di capra e molto pesce.

Nel medioevo giunsero in Europa nuovi alimenti. Dall'India, importata dagli Arabi, nel 500 d.C. circa, arrivarono la Melanzana e la Canna da zucchero: la melanzana si diffuse in Europa solo nel XV secolo. Furono gli Arabi che, verso l'anno 1000 escogitarono un procedimento di raffinazione per estrarre succo dalla canna da zucchero. In Sicilia fu coltivata nel 1200.

Dai Turchi fu introdotto in Europa anche il grano saraceno.

In quel tempo nacquero anche le prime regole da osservare a tavola, anche se alcune cose oggi possono apparire curiose: quando si apparecchiava, veniva messo un bicchiere ogni due commensali; c'era il cucchiaino, ma il coltello bisognava portarselo da casa; la forchetta, proveniente da Bisanzio, fu usata per la prima volta a Venezia nell'anno 1000 e si diffuse lentamente in Europa.

L'ETA' MODERNA dal 1492

Con la scoperta dei nuovi continenti arrivano le patate, il pomodoro, il mais, il tacchino (Americhe), il riso, gli asparagi, gli spinaci (Asia). Tra il XVI e il XVII secolo, il mais (chiamato impropriamente granturco, forse perché veniva da lontano) diventa alimento di base dei contadini, sottoforma di polenta. In Francia si sviluppa l'arte culinaria. Nel XVII secolo con Luigi XIV s'inventano i "cordiali", liquori composti da alcol, zucchero e aromi. Al regno di Luigi XV risalgono il consommé e la fricassea (spezzatino) di pollo e di piccione, e poi alcune salse che usiamo ancora oggi: la besciamella e la maionese. Il caffè, il tè (proveniente dall'oriente) e, finalmente, la cioccolata (America Latina) chiudevano i pranzi più importanti.

Dall'Europa nelle Americhe arrivarono frumento, canna da zucchero, bovini, cavalli, orzo, ceci, fave, ortaggi, banane, riso, agrumi, caffè, palma da cocco.

Potremmo dire che nasce una "cucina internazionale".

Grazie all'invenzione della stampa furono scritti libri che contribuirono a diffondere i vari modi di cucinare i cibi ed anche a conservarli. Si ebbe allora la tostatura, la conserva sott'olio, sott'aceto, a bagnomaria. S'iniziò cioè a sterilizzare i prodotti che bisognava conservare così da evitare che il batterio del botulino causasse la morte. In locali particolari, chiamati ghiacciaie, veniva accumulata la neve e si procedeva così al raffreddamento delle derrate.

Un nuovo tipo di cibo preparato con una pasta di farina di cereali minuziosamente preparata ed essicata, sotto forma di maccheroni, vermicelli si diffuse prima a Napoli e poi in tutta Europa.

Tra il 1500 e il 1600 avvennero, inoltre, molti mutamenti, il pane di orzo fu sostituito da quello di segale e di grano e fu inventato, da fiorentini, il gelato.

Il problema della conservazione dei cibi e di una dieta equilibrata non era ancora chiaro. Succedeva, ad esempio, che tra i marinai che facevano lunghi viaggi era diffuso lo scorbuto, una malattia che colpiva coloro che non si nutrivano per lungo tempo con cibi freschi. Solo dal '700 ad es. la marina inglese imbarcò sulle sue navi agrumi o succo di limone (antiscorbuto.)

Un'altra malattia che si diffuse per un certo periodo, specialmente nelle regioni del nord, fu la pellagra. Joseph Goldberger scoprì che essa colpiva chi mangiava molto mais, sottoforma di polenta ad esempio, poiché questo non rendeva utilizzabile la vitamina D.

In compenso dobbiamo dire che i nuovi alimenti introdotti in Europa, come la patata posero fine alle continue carestie e morti per fame frequenti nel medioevo.

Nel 1802 Nicolas Appert inventò il cibo in scatola, che permise la conservazione degli alimenti anche per anni.

Cinquant'anni dopo Louis Pasteur mise a punto la pastorizzazione, usata ancora oggi, ad esempio per la conservazione del latte.

L'ETA' CONTEMPORANEA -XIX-XX SEC-

A cavallo tra il XIX e il XX secolo prese il via una vera e propria rivoluzione.

Già nel 1748 William Cullen propose uno schema di frigorifero, ma dovettero passare più di cento anni per vederne realizzato uno e altri cinquanta affinché si diffondesse nelle famiglie. Fu forse il primo elettrodomestico. In seguito, per opera di Clarence Birdseye, apparve anche il congelatore e si affermò la tendenza a consumare gli alimenti non più freschi.

Nel 1930 Clarence Birdseye ideò un procedimento efficace di surgelazione, che consiste nel congelamento veloce dei prodotti, in maniera tale che essi non perdano sapori e principi nutritivi, comprese le vitamine, cosa che non è garantita negli altri metodi di conservazione.

Tutto ciò, insieme alla diffusione delle coltivazioni in serra, determinò un progresso veramente enorme, che consentì la ristorazione su larghissima scala e il consumo di prodotti fuori stagione.

Non si può vivere senza mangiare.

Gli animali hanno la capacità di scegliere spontaneamente l'alimentazione più adatta alla propria specie guidati dall'istinto, una facoltà costituita dalla memoria ereditaria. L'uomo ha perduto questa preziosa capacità che sopravvive talvolta nei bambini piccoli quando li vediamo rifiutare una parte delle poppate regolando da se le proprie razioni nella misura esattamente necessaria a garantire una crescita normale.

Gli adulti hanno perduto l'istinto e perciò lo devono sostituire con conoscenze che permettano di capire come ci si deve nutrire.

2) CIBO E SOGNI

Nei sogni il cibo assume un significato già conosciuto in psicologia, infatti, è spesso interpretato con una simbologia che riprende quei valori affettivi che noi tutti conosciamo. La mancanza, la necessità e il bisogno di affetto, sono tutte spiegazioni che possono nella maggior parte dei casi, dare una spiegazione al sogno in cui gli alimenti sono i protagonisti.

Cosa significa sognare il cibo? Il fatto stesso di mangiare, che sia il salato per alcuni o il dolce per altri, ci aiuta a superare momenti di solitudine e di tristezza, così è nella realtà a livello psicologico, così è nel mondo onirico.

Mangiare è azione che si presenta nei sogni con sensazioni molto forti: appetito ingordigia, bisogno fisico da appagare, disgusto o senso di sazietà. Attraverso l'azione del mangiare creiamo un contatto profondo con il nostro corpo e i suoi bisogni, obbediamo ad uno degli istinti primari della

vita materiale, perseguiamo la sopravvivenza, ma anche il piacere, cediamo al bisogno di “*avere*“, di inglobare, di essere “pieni“.

E' proprio la necessità di colmare un vuoto che nei sogni offre all'analisi gli spunti di maggiore interesse, perché il mangiare onirico facilmente riflette un movimento psichico compensatorio, esprime un bisogno da soddisfare o simbolizza la necessità di integrazione di alcuni contenuti inconsci.

Le emozioni e le sensazioni suscitate dalla visione del cibo o legate al mangiare vero e proprio, eventuali problemi nella bocca, nella lingua, nel masticare o nel deglutire, la percezione di un senso di pienezza e di appagamento o di una ingordigia che non viene colmata, saranno fondamentali nel dare una direzione all'analisi di questi sogni.

Così la positività e la soddisfazione percepite dal sognatore all'atto del mangiare rimanderanno ad una reale soddisfazione fisica che potrà comprendere anche aspetti sessuali vissuti con piacere e pienezza.

L'appetito che si sente nei sogni può facilmente rappresentare un appetito sessuale, un desiderio dell'amplesso, un'immagine della libido individuale, l'espressione di un piacere che forse nella realtà ci si nega o a cui non si può accedere.

Mentre la voracità nel mangiare può fare riferimento ad una mancanza (di piacere, di sesso) che il sogno tenta di compensare, o, al contrario, può mostrare l'irruenza con la quale si sta vivendo e “consumando” una situazione, o si sta gustando qualcosa di piacevole.

Mangiare nei sogni malvolentieri oppure sentire l'impossibilità di “mandare giù il boccone” è un'immagine molto esplicita che mostra disagio o malessere in qualche aspetto della realtà, disagio o malessere che non vengono raccolti né ascoltati e si trasformano in un “*boccone amaro*” da inghiottire.

Nello stesso modo mangiare cibo guasto e disgustoso deve far riflettere il sognatore sulla sua realtà, per individuare le situazioni sgradevoli e pesanti, i problemi o il dolore che si sente costretto ad affrontare o a “*mandare giù*“.

Essere interrotti mentre si mangia può esprimere la frustrazione rispetto ad un piacere pregustato, ma che nella realtà non si è potuto vivere.

Mangiare è un'immagine simbolica molto potente che va sempre collegata oltre alle sensazioni provate, anche al cibo onirico che viene consumato, che può arricchire o completare di elementi importanti il significato complessivo dei sogni in cui compare.

3) CIBO E SESSO

Il sesso e i piaceri della gola sono due aspetti della nostra vita profondamente legati, infatti la nutrizione e la riproduzione svolgono un ruolo fondamentale per la sopravvivenza e la continuazione della specie anche se, oltre ad essere una necessità fisiologica, rappresentano dei piaceri intensi che ci regalano benessere e appagamento dei sensi.

Il rapporto tra cibo e sesso nasce con l'uomo e la religione fa risalire le sue origini alla cacciata del paradiso terrestre. Non a caso è stata inserita una mela nell'idillio tra Adamo ed Eva, perché, benché simbolica, è pur sempre rappresentativa della stretta correlazione fra cibo e sesso.

I piaceri della gola nelle tradizioni, nella mitologia e nelle diverse culture sono sempre stati associati alla sessualità. Un proverbio latino recita: "Senza Bacco e Cerere, si raffredda Venere", dove le tre divinità rappresentano rispettivamente il vino, il cibo e l'amore.

Il cibo rappresenta, simbolicamente parlando, qualcosa da portare dentro dall'esterno, di mandare giù un corpo estraneo e farlo proprio. Amare con il corpo e cibarsi con il corpo sono entrambi processi che hanno a che fare con l'assimilazione e l'integrazione di altri corpi a noi estranei.

Durante lo sviluppo i neonati hanno bisogno della bocca tanto per sfamarsi tanto per soddisfare la loro fonte primaria di piacere. La voglia di attenzione, amore, sicurezza viene chiaramente soddisfatta attraverso il cibo. Leccornie e sapori dolci svelano spudoratamente la loro funzione di surrogato dell'amore.

Molti uomini oggi si aspettano di essere amorevolmente accuditi dalle loro donne, il che significa spesso che esse cucinino per loro, che li prendano letteralmente per la gola.

Ecco che una giornata di lavoro sia celebrata con un'orgia culinaria anziché erotica, relegando l'eros a rare occasioni "festive".

Nella civiltà greca e romana si decantavano già i numerosi alimenti in grado di esaltare le virtù amorose come le cipolle, il tartufo, il miele e i crostacei. Anche l'aglio era considerato un eccitatore perché dopo essere stato metabolizzato dall'organismo, rilasciava un leggero sentore simile agli odori emanati dal corpo durante l'attività sessuale. Afrodite, dea dell'amore e della bellezza, è da lei che deriva il termine greco "afrodisiaco" che si riferisce ad ogni sostanza capace di alimentare lo stimolo o il potere sessuale. La fama dei cibi in grado di potenziare l'eros si è diffusa fino ai giorni nostri ai quali se ne sono aggiunti altri.

Senza dubbio il più efficace afrodisiaco è il nostro cervello, che attraverso la stimolazione dei sensi e la produzione di immagini e fantasie, è la sede erogena più importante.

In realtà non è mai stato provato scientificamente che determinati alimenti funzionino realmente come veri e propri eccitanti sessuali ma sicuramente esistono alcune sostanze che stimolano il desiderio sessuale attraverso un'azione biochimica. Spesso si tratta di spezie o erbe quali pepe, zenzero, cannella, basilico, origano, noce moscata, in grado di migliorare la circolazione sanguigna nei vari organi del corpo, compresi i genitali, attraverso la vasodilatazione. Esiste poi un ormone, il Vip (Vasoactive intestinal polipeptide) che a seguito dell'assunzione di alcuni cibi determina la vasodilatazione dei corpi cavernosi dei genitali.

E' il caso del famigerato peperoncino che oltre a quest'azione negli uomini stimola la produzione di spermatozoi facilitando l'eiaculazione o del cioccolato che, stimolando l'insulina nel pancreas, attiva la serotonina, il neurotrasmettitore in grado di regalarci calma e benessere. Infatti, spesso chi ha mancanza di affetto tende a fagocitare il cioccolato, poiché contiene la feniletilamina, la stessa sostanza che il cervello produce quando siamo innamorati.

Le ostriche anch'esse sono in grado di stimolare la sessualità grazie allo zinco, che permette la produzione di sperma e lo iodio che indispensabile alla tiroide per secernere ormoni che regolano la produzione di energia sessuale.

Alcuni cibi con proprietà stimolanti vengano considerati afrodisiaci per analogia di forma e funzione.

E' il caso ad esempio di alcuni ortaggi come il sedano o l'asparago, dalle forme evocative o di alcuni frutti come la mela, il fico, il kiwi che hanno una forte valenza allusiva nelle forme che rimandano ai genitali maschili e femminili.

La cucina floreale, tipica dei tempi moderni, viene considerata afrodisiaca proprio perché i fiori sono gli organi genitali delle piante.

Cibo e sesso hanno la stessa localizzazione cerebrale, vengono controllati entrambi dagli stessi ormoni, quindi se non soddisfiamo l'appetito dei sensi, facilmente ripiegheremo sul cibo. Spesso quest'ultimo diviene un rifugio quando non esiste una vita sentimentale o sessuale soddisfacente.

Al contrario, spesso la dieta viene assunta come il tentativo di riassumere le proprie competenze seduttive e sessuali.

L'anoressia, uno dei disturbi dei nostri tempi, sostituisce oggi l'ascetismo, nato proprio come rifiuto dell'alimentazione e del sesso intesi come peccati dei sensi. Al contrario, negli attacchi di fame, come nella bulimia, c'è un impulso irrefrenabile di riempire un vuoto affettivo.

Il cibo è un tranquillante naturale, produce endorfine che ci calmano e ci distendono, il digiuno, invece, ci rende suscettibili e nervosi, quindi meno disposti al piacere; cala il desiderio e le energie si riducono drasticamente.

4) CIBO E RELIGIONE

Il cibo è talmente importante nella vita degli uomini che ha un ruolo fondamentale anche nella religione.

Nel Nuovo Testamento, ad esempio, sono almeno quattro i momenti in cui l'insegnamento di Gesù si collega al cibo: Le nozze di Cana, quando Gesù trasforma l'acqua in vino; La moltiplicazione dei pani e dei pesci; L'ultima cena e La cena di Emmaus.

Ma come non ricordare l'allontanamento dal paradiso causato dall'aver colto il frutto proibito. Tutti gli altri problemi dell'umanità derivano da questo gesto. Per Eva è stato giusto e importante afferrare quella mela, allo stesso modo è importante per tutte le sue compagne e compagni di sventura allungare la mano. Tutte le "figlie" di Eva amano essere mangiate con gli occhi e spesso le loro piccole "mele" inducono in tentazione. Tuttora le figlie di Eva hanno il diavolo in corpo e cercano di portare gli uomini, puri e casti, sulla via della conoscenza.

Che cosa sarebbe successo se Eva non avesse mangiato quel frutto proibito? Grazie a quell'errore, Eva ha potuto rendersi conto che le mancava qualcosa ed ha iniziato ad evolversi. E accorgendosi della differenza sessuale tra lei e Adamo (si accorsero di essere nudi), ha iniziato ad esistere la concezione di amore tra loro.

E' vero. Eva coglie la mela ma poi la porge ad Adamo che mangia dalla sua mano. Si gusta il cibo proibito e accetta anche i frutti di questo piacere, cioè conoscenza e facoltà di discernimento. Ma quando poi si tratta di assumersi le proprie responsabilità addossa tutte le colpe alla compagna, proiettando su di lei ogni malefatta.

Anche noi ci comportiamo così ogni giorno, e non fanno eccezione le persone con problemi di peso, che lottano contro i cibi proibiti. e se la raccontano piacevolmente

5) VALORE SIMBOLICO DEL CIBO

Il cibo è considerato come metafora sociale.

Inoltre cucinare significa simbolicamente sottomettere la natura (gli ingredienti, i materiali grezzi) e ridurla in cultura (il piatto finito).

Si tratta di un processo alchemico, magico, in cui occorre esorcizzare la potenziale pericolosità del cibo: esso è, infatti, qualcosa che si introduce, attraverso la bocca, nel nostro corpo. E' un corpo estraneo, potenzialmente pericoloso, contaminante.

L'alimentazione fa parte delle pratiche fondamentali del sé, dirette alla cura del sé attraverso il costante nutrimento del corpo con cibi considerati culturalmente appropriati che, oltre a costituire

una fonte di piacere, agiscono simbolicamente come materie prime per rivelare l'identità di un individuo a se stesso e agli altri.

La condivisione del cibo, in famiglia, in occasione di determinati avvenimenti sociali, nella quotidianità, introduce le persone nella medesima comunità, le rende membri della stessa cultura, le mette in comunicazione tra loro.

Il dono del cibo ad esempio, getta un ponte tra noi e l'altro, e in tutte le società ha sempre avuto un peso rilevante nelle dinamiche sociali. Nella civiltà occidentale a San Valentino gli innamorati si regalano cioccolato, sotto forma di cioccolatini: il cioccolato è un afrodisiaco, un eccitante e, inoltre, regalare cioccolato è una sorta di promessa di dolcezza e bontà al partner.

Il cibo è anche strumentale nel rilevare le differenze, tra gruppi, culture, strati sociali, e serve a rafforzare l'identità di gruppo, a separare e distinguere il "noi" dagli "altri". Nelle questioni etniche il cibo assume un ruolo importante: nei secoli passati ad esempio le culture "altre", venivano stigmatizzate definendole "cannibali". Gli altri, i popoli esotici oltremare erano sicuramente cannibali, o comunque si nutrivano di cose disgustose per i civilizzati popoli occidentali... L'accusa o il sospetto di cannibalismo era rivolta a varie popolazioni africane, asiatiche, americane, aborigene australiane, e provocava repulsione negli Europei...

Attualmente l'alimentazione è uno dei display più importanti per delimitare barriere ideologiche, etniche, politiche, sociali, o al contrario uno dei mezzi più utilizzati per conoscere le culture "altre", per mescolare le civiltà, per tentare la via dell'interculturalismo; il cibo è anche un meccanismo rivelatore dell'identità etnica, culturale, sociale.

L'alimentazione, infatti, è una voce importante nella costruzione dell'identità personale, di genere, di classe, etnica.

Il cibo è sovente utilizzato come metafora di ciò che è buono e di ciò che è cattivo. All'estremità di ciò che è cattivo, si colloca, ovviamente, il cannibalismo: la pratica di chi usa come cibo il corpo umano.

In questo modo consumare certi cibi, quelli "giusti" invece di altri è il limite che distingue "noi" dagli "altri". Si pensi alle recenti polemiche degli animalisti e degli ecologisti europei contro le modalità di macellazione degli animali dei popoli islamici.

Nel corso degli ultimi decenni la distinzione tra i modi di cucinare e le preferenze alimentari è diventata sempre più confusa; la "McDonaldizzazione" delle abitudini alimentari a livello mondiale è un fatto, così come l'ampio sviluppo, in Occidente dei ristoranti etnici, accelerata dalla globalizzazione.

In Italia attualmente vi sono almeno quattro filoni, variamente intrecciati o in opposizione tra loro, su cui antropologi e sociologi fanno ricerca:

- il filone della “genuinità”, a cui aderiscono i difensori e fautori dei genuini prodotti regionali, delle pietanze tradizionali e caratteristiche, movimento che fa presa sia nelle grandi città, tra le persone di classe media e alta, stufi di paté e tartine della nouvelle cuisine, sia nei piccoli centri agricoli, dove si va fieri della pasta e del formaggio locale.
- il filone dell’”etnico”, che sottoscrivono gli amanti delle cucine etniche (cinesi, indiane, pakistane) concentrati nelle città, e a cui aderiscono soprattutto i giovani e gli intellettuali, pronti a mescolare spaghetti e salsa chili, burritos e parmigiana della mamma.
- lo zoccolo duro dei sostenitori di McDonald’s e dintorni, il cosiddetto filone “fast food” trasversale ad ogni età e strato sociale, visto che da McDonald’s s’incontrano liceali, operai, piccoli industriali e manager, gomito a gomito
- il filone dei sostenitori del macrobiotico, biologico e dell’agricoltura biodinamica, con i loro fieri oppositori, anche politici, che potremmo denominare “biologico vs biotech”.

I primi avversano fieramente i cibi geneticamente modificati, e predicano il ritorno alla natura, i secondi abbracciano entusiasti la ricerca scientifica biogenetica e sostengono che le piante geneticamente modificate rendono dieci volte tanto e potrebbero salvare il mondo dalla fame.

Insomma forse uno degli scenari futuri per l’antropologia (e non solo), visto la scomparsa delle civiltà cosiddette primitive, e l’erosione delle differenze sotto la spinta della globalizzazione, sarà proprio l’alimentazione del III millennio.

Il cibo negli ultimi tempi fa mediaticamente parlare di sé, nelle trasmissioni TV (esistono, oltre alle mille rubriche sulla buona cucina, persino diversi canali satellitari) sui giornali e le riviste, su Internet, una guida telematica alle fonti della cultura gastronomica.

E a proposito di media, non si può tralasciare il fatto che il cibo è una merce, cioè un oggetto di consumo e un valore allo stesso tempo. Quando esso viene consumato simbolicamente il suo sapore è spesso di importanza relativamente minore: ciò che conta è l’immagine del prodotto alimentare.

Il cibo è anche uno status symbol, e la pubblicità attraverso i media ne esalta tale significato... Così ad esempio i cibi industriali, ma non solo, per la loro identificazione fanno affidamento sull’aspetto e sul valore simbolico. Il cibo in sé è insignificante, ciò che significa è il contesto, i valori che veicola: tipicamente di giovinezza, vigore e attrazione sessuale, ricchezza.

In passato diversi gli antropologi si sono occupati di nutrizione: Mary Douglas ha operato ad esempio una vera e propria decifrazione di un pasto, preparato da massaie inglesi, che

combinavano, preparavano e presentavano i piatti in tavola secondo precise logiche culturali che corrispondevano a strutture combinatorie di cibi, di cui l'antropologa inglese ha ricostruito la "mappa".

Claude Lévi-Strauss ha messo in luce la presenza nelle culture delle categorie universali del crudo, del cotto e del putrido, il famoso "triangolo culinario", attraverso l'analisi di numerosi miti amerindiani.

Jack Goody ha focalizzato la sua attenzione sulle modalità di trasmissione del sapere culinario, sulle connessioni tra classi e stratificazione sociale e distinzione di gusti, strumento di rivendicazione di un certo status sociale o anche di una certa identità etnica.

Il concetto di potere, che è al centro di molte speculazioni antropologiche attuali, si è rivelato fondamentale per spiegare i modelli comportamentali legati al cibo. Il potere esercitato dai paesi ricchi nei confronti di quelli poveri da un lato e dagli uomini sulle donne nella società e in famiglia, dall'altro, spiegherebbe diverse dinamiche sociali legate al cibo, almeno secondo le correnti marxiste e femministe della disciplina.

Le domande a cui tentano di dare una risposta gli antropologi attualmente impegnati nel settore non sono di poca importanza e riguardano soprattutto il destino delle "cucine locali" nei prossimi decenni, i mutamenti sociali indotti dai gusti, la sfida tra l'omologazione dei gusti ormai planetaria e le "piccole patrie" culinarie e infine il futuro delle biotecnologie.

6) I MILLE SIGNIFICATI DEL CIBO

Oltre che fonte di nutrimento, il cibo trasmette innumerevoli altri significati:

- *Cibo come tradizione.* È nei piatti tipici e tradizionali che si conserva spesso una parte importante della cultura di un popolo, di una regione, che si tramandano vecchi saperi e valori.
- *Cibo come amicizia.* L'offerta di cibo è il primo gesto di amicizia, in ogni parte del mondo.
- *Cibo come ritrovarsi.* Per una famiglia spesso è il momento del pranzo, della cena, l'occasione per riunirsi e ritrovarsi insieme. Ed è in tavola che affiora sempre un po' di noi: i gesti della convivialità, i piccoli impacci, le ruvide cortesie, gli sbalzi di nervosismo, le storie individuali con i loro intrecci.
- *Cibo come festa.* Non si può pensare a nessuna occasione di festeggiamento, in tutti i luoghi e tempi, senza un ricco buffet o senza le portate più importanti
- *Cibo come approfondimento di un rapporto.* A tavola, vuoi per un appuntamento di lavoro o di piacere, ci si lascia andare di più. E il tutto diventa un'occasione di comunicare, difficile da ricreare altrove.

- *Cibo come piacere.* Il piatto fumante davanti ai nostri occhi, il profumo, il gusto dell'assaggio, poi l'appetito saziato. Sono tutte sensazioni estremamente piacevoli.
- *Cibo come rituale.* L'attenzione nel preparare la tavola, per sé e per gli altri, la disposizione delle cose e dei piatti, la cura nel cucinare i propri piatti preferiti o quelli delle persone a noi care momenti preziosi da ritagliarsi come antidoto alla frenesia dei tempi moderni e da pensare come gesti per prendersi cura di sé.
- *Cibo come coccola.* Stupendi manicaretti, il cioccolato, il cognac dopo pasto. Sono attimi preziosi che dedichiamo a noi stessi, quasi come una carezza.
- *Cibo come atto sensuale.* Il miglior preliminare all'intimità? Una cena! Con tutti gli ingredienti giusti: atmosfera, sapori, gesti, amore.

7) CIBO COME LINGUAGGIO

“Convivio” rimanda etimologicamente a “cum vivere”, vivere insieme. Mangiare insieme (un altro carattere tipico, se non esclusivo, della specie umana) è un altro modo ancora per trasformare il gesto nutrizionale dell'alimentazione in un fatto eminentemente culturale. Ciò che si fa assieme agli altri, infatti, assume per ciò stesso un significato sociale, un valore di comunicazione, che, nel caso del cibo, appare particolarmente forte e complesso, data l'essenzialità dell'oggetto rispetto alla sopravvivenza dell'individuo e della specie.

I messaggi possono essere di varia natura ma, in ogni caso, trasmettono valori di identità.

- Identità economica: offrire cibi preziosi significa denotare la propria ricchezza.
- Identità sociale: soprattutto in passato, la quantità e la qualità del cibo erano in stretto rapporto con l'appartenenza a un certo gradino della scala gerarchica (il cibo, anzi, era il primo modo per ostentare le differenze di classe).
- Identità religiosa: il pane e il vino dei cristiani vanno ben oltre la loro materialità, la dieta dei monaci ha sue Regole, la Quaresima si segnala con l'astinenza da certi cibi; in altri contesti religiosi, certe esclusioni o tabù alimentari (il maiale e il vino dell'Islam, la complessa casistica di cibi leciti e illeciti dell'ebraismo) hanno il ruolo prevalente di segnalare un'appartenenza.
- Identità filosofica: le diete vegetariane legate al rispetto della natura vivente o, in passato, a sistemi più strutturati come la reincarnazione.
- Identità etnica: il cibo come segno di solidarietà nazionale (la pasta per gli italiani, soprattutto all'estero, non solo un alimento ma anche un modo per recuperare e riaffermare

la propria identità culturale; lo stesso vale per il cuscus degli arabi e per tutti i cibi che, in ciascuna tradizione, costituiscono un segno particolarmente forte della propria storia e della propria cultura).

Anche le modalità di assunzione del pasto possono, di per sé, essere significative: il banchetto di festa (battesimi, matrimoni, funerali) non è una "colazione di lavoro", non solo dal punto di vista tecnico ma anche sul piano simbolico.

Tutte queste situazioni esprimono contenuti diversi, perfettamente comprensibili perché comunicati con un linguaggio codificato all'interno di ciascuna società. E appunto trattandosi di un linguaggio, interculturalità significa non solo disponibilità allo scambio tra culture diverse ma, anche, conoscenza degli altri linguaggi, giacché è evidente che ciascun elemento può assumere, in contesti diversi, diverso significato.

Altrettanto evidente è che il tema centrale dell'interculturalità non consisterà nel proporre un rimescolamento e un'omologazione al minimo denominatore comune di comportamenti strutturalmente differenti, bensì, anche e soprattutto, aprirsi alla comprensione dell'altro e al rispetto delle diversità, nella consapevolezza che le stesse identità non sono definitive, ma si modificano, si aggiustano, si rimodellano nel tempo (si pensi solo alla cosiddetta dieta "mediterranea", costituita da apporti alimentari originariamente tipici non solo dell'area mediterranea, ma dell'Est asiatico, dell'Africa interna, dell'America: il pomodoro, certi cereali, tante verdure ecc.).

Motivi, questi, che trovano applicazione in ogni aspetto della vita quotidiana, ma che proprio nel campo dell'alimentazione trovano un cruciale terreno di prova. Lo stesso vale, del resto, nel modo di affrontare le differenze all'interno di una medesima cultura: accanto alle identità nazionali vi sono quelle regionali, urbane, familiari.

La "cucina della mamma" è sempre più gradita e, soprattutto, assicura conforto e preserva un'identità di cui non siamo sempre sicuri. Rispetto delle diversità sarà, in questo caso, abituarsi a pensare in termini di relatività ed evitare ogni sorta di intolleranza al diverso. Il comportamento alimentare diviene in questo senso un importante "rivelatore": **l'uomo è ciò che mangia, certo, ma è anche vero che mangia ciò che è, ossia alimenti totalmente ripieni della sua cultura.**

8) CIBO E PSICOLOGIA

"Perché mangiare"? La risposta più immediata è sicuramente: Per soddisfare un bisogno fisiologico! Ovviamente, il cibo è innanzitutto nutrimento per il nostro corpo, ci permette di crescere e diventare grandi, di avere energia necessaria per lavorare, studiare, giocare, fare sport, ecc. Ma, oltre a tutti questi fondamentali motivi, legati alla sopravvivenza fisica, non dobbiamo dimenticare che MANGIARE, per noi esseri umani, assume un altro importantissimo significato: mangiare soddisfa un bisogno psicologico! Infatti, mangiare significa anche provare piacere per nuove sensazioni ed emozioni; provare gusti e sapori nuovi; ricordare attraverso il cibo esperienze significative; riconoscersi in un gruppo, ecc...

Pensate per un attimo al cibo, di là da tutti i significati evidenti che questo riveste nella quotidianità della vita di un adulto, al di là quindi anche del suo valore nutritivo. Se pensiamo al cibo, applicando a questo oggetto il metodo d'indagine dell'antropologia e della psicoanalisi, cercando quindi il significato originario e infantile che questo ha avuto nel passato di ogni essere umano, non potremo non notare quanto segue.

Innanzitutto il cibo è il primo oggetto del mondo esterno con cui un neonato interagisce. È il primo oggetto, il primo in assoluto, il primo che sia necessario per sopravvivere: costituisce, infatti, il primo bisogno, la prima emergenza cui dover fare fronte una volta esposti alle contingenze del mondo esterno. Se, infatti, il concetto di nutrizione esisteva già nella fase prenatale attraverso il cordone ombelicale, dopo la sua recisione, lo stile di alimentazione necessita ovviamente di passare attraverso il rito della suzione del seno (o di un suo surrogato). Possiamo perciò dire che il cibo si offre come il paradigma (modello di riferimento di valore fondamentale) di ogni altro bisogno che in seguito il nascituro si troverà costretto ad affrontare nella sua esistenza.

Sono molte le teorie psicologiche che vogliono ricondurre al momento traumatico della nascita il punto di origine delle nevrosi adulte. Non si può negare, infatti, che il nuovo soggetto venga esposto per la prima volta al concetto di bisogno, cioè di emergenza, di necessità, di mancanza di qualcosa la cui assenza genera dolore e comporta rischi tali da innescare per la prima volta il pensiero della morte, il concetto cioè che la sopravvivenza non è sicura, non è garantita come lo era nella vita intrauterina.

Se ogni sintomo può essere, come scoperto da Freud, la risposta ad un senso di colpa (come vuole l'etimologia inglese, in cui SIN significa colpa, SIN-TOMO cioè luogo della colpa), non sorprende che la religione cristiana abbia assunto proprio la consumazione di cibo (la mela proibita di Eva) come paradigma di una condanna alla sofferenza terrena (la vita extra-uterina esposta alla sensazione dolorosa della mancanza e del bisogno) e all'ineluttabilità della morte.

Eccoci dunque dinanzi al momento più toccante e delicato di tutta l'esistenza umana: un altro soggetto del mondo esterno (che a rigor di logica identifichiamo con la madre), ci dona l'oggetto di questo primo bisogno, ci dona l'oggetto-cibo senza il quale la vita appena iniziata non potrebbe proseguire, a causa dell'incapacità del neonato di procurarsi autonomamente il cibo.

Se parlo di questo momento come il più toccante e delicato di tutta l'esistenza umana è perché, nel ricevere attraverso il seno materno, il primo allattamento extra-uterino, il primo pasto, avviene anche il primo incontro con un altro soggetto del mondo esterno.

Teniamo presente che nella mente resettata di un neonato il concetto di Altro diverso da lui non esiste. Fino a quel momento ha conosciuto e sperimentato solo una sensazione di fusione con il corpo della madre, nulla esiste fuori da quella coppia unita, e questo primo incontro con un'entità esterna, con questo mistero di un mondo esterno a sé non è altrimenti immaginabile se non paragonato alla sensazione di stupore e timore che proverebbe un terrestre dinanzi al primo vero extraterrestre, al primo soggetto di cui sia dimostrata l'appartenenza ad un mondo estraneo e sconosciuto, di cui nessuno mai potrà darci sufficienti garanzie sulle intenzioni.

Il primo incontro dunque, la prima sensazione duale che interrompe in parte quella sensazione di unità conosciuta fino a quel momento.

Il primo momento in cui si avverte la necessità di formare un Io che sia distinto dall'Esterno, dall'Io altrui. Dico "in parte" perché ancora nella mente del nascituro quel corpo esterno ed estraneo rimarrà concepito come parte di sé, come altro - proprio, prolungamento di sé, ma ormai la strada è segnata, il taglio è dato, e il tempo renderà presto onore al vero.

Tale incontro avviene in un luogo specifico, si concentra cioè in una zona piccola e delimitata: la bocca. Qui che inizia il rapporto con il mondo esterno e con l'Altro. Prima ancora che con gli occhi o con le orecchie, ancora in rodaggio al momento della nascita, la bocca è già al pieno della sua funzionalità e si propone come il primo canale d'entrata del mondo esterno. Dovremmo ricordarcelo ogni volta che ci troviamo dinanzi ad un rifiuto di usare la bocca, che sia per mangiare o quant'altro. Lì, su quei pochi centimetri di pelle è avvenuto il famoso atterraggio dei primi extraterrestri, il primo incontro con ciò che è diverso da noi.

In questo inedito atto di suzione in cui si scorgono le prime tracce di masticazione (ancora senza denti), c'imbattiamo in un nuovo paradigma: quello del piacere.

Non c'è alcun dubbio, infatti, che l'allattamento rappresenta in assoluto la prima forma di piacere, nella fattispecie di tipo orale. Rappresenta cioè il primo incontro con la sensazione del piacere, che il neonato non ha mai sperimentato prima: cioè questo nuovo soggetto scopre tutto a un tratto che c'è un comportamento che coinvolge un altro essere esterno e distinto da lui, in grado di

generargli una sensazione tale da desiderare che questa accada ancora e ancora, e che quindi orienterà, consapevole o meno, i successivi comportamenti in modo tale da ritrovarsi davanti a quella sensazione.

Il primo incontro con il piacere non ha metafore possibili, è talmente invasivo, impreveduto, ed è talmente impreparato a tutto questo il nascituro, che sarà comunque un incontro devastante. Come se questo non bastasse, bisogna evidenziare che il piacere di cui stiamo parlando non è un piacere qualsiasi, ma che porta già i tratti di un piacere erotico e corporeo: il cibo, infatti, funziona per il soggetto come condensatore di un godimento che, implicando l'Altro (il corpo dell'Altro e il desiderio dell'Altro), non può che essere erotico. Se Freud parlò di zone erogene, ponendo la bocca come prima di una serie, è perché quel primo canale orale d'entrata del piacere, è toccato dal marchio del primo godimento erotizzato.

Ma la regola vuole che, dove c'è sensazione di piacere, poco dopo possa subentrare la sua compagna di strada naturale: la colpa.

Non c'è bisogno di citare i testi sacri delle religioni per constatare questa regola aurea, piacere e colpa sono sensazioni vicendevoli, reciproche, che si alternano. E dobbiamo per questo tenere bene a mente che il mangiare, il cibo, l'alimentazione, che come abbiamo visto incarnano lo scenario del primo incontro con il piacere, richiamano su di sé anche la prima inedita sensazione di colpa.

Abbiamo parlato di piacere, di ripetizione e di colpa, e all'orecchio allenato verrà subito in mente che stiamo maneggiando materiali pericolosi, di quelli che richiedono grande cautela.

Dietro l'angolo, infatti, si affaccia inequivocabile un nuovo argomento che trova nell'alimentazione e nel cibo il suo modello di riferimento: la dipendenza.

Se è vero che il concetto di dipendenza è da ricondurre sempre all'Altro materno, è proprio nella fase di allattamento che possiamo rintracciare il modello primo di quella posizione subalterna in cui non si può prescindere da quella persona, da quel rito e da quella sostanza, in cui nel dipendere appunto dalla madre, si concede una proroga alla separazione, un rinvio dell'autonomia, che spesso tarda oltre il dovuto. Ogni alterazione di questi già delicati equilibri sarà materia d'indagine preziosa per chi si dedica alle tante figure cliniche della dipendenza.

Un altro aspetto del primordiale rapporto con l'alimentazione riguarda nuovamente la bocca, ma questa volta non come canale d'entrata, bensì d'uscita. Cioè che ne esce è la comunicazione con l'esterno, il pianto, il grido, il linguaggio ovviamente ancora analfabeta, con cui il neonato segnala alla madre la sensazione di fame, per riceverne le attenzioni e l'allattamento. Attorno quindi all'intricata questione alimentare si pongono perciò anche le basi di quel linguaggio che per quanto sia disarticolato sa già bene a quale interlocutore rivolgersi.

La prima domanda cioè, da cui prende le mosse l'esigenza di comunicare e di parlare, è quella domanda di cibo di cui si diceva all'inizio. Quella domanda che diventa linguaggio nel momento in cui è interrotta dall'intervento dell'Altro materno che ne soddisfa il grido, trasformando il latte in una risposta dialettica.

Paradigma dunque anche di questa prima forma di linguaggio fatto di domande e risposte e che lascia comunque spazio ad altri enunciati (i neonati, infatti, non piangono solo per fame), se non fosse che troppo spesso s'incontrano madri che scambiano ogni lamento come una richiesta di cibo, tappando ogni possibilità dialettica con una pappa asfissiante e indesiderata.

Il cibo e la fame sono dunque anche un linguaggio. Una vera e propria lingua che nell'alimentazione assume una sua sintassi, un suo lessico familiare di cui gli psicologi e psicoanalisti dovranno ricostruire a posteriori le regole ortografiche e gli errori di traduzione. E' bene qui evidenziare anche come la prima forma di linguaggio che è il pianto, non sia altro che la naturale conseguenza biologica della sensazione di fame, sonno, freddo o dolore in genere del nascituro. Dobbiamo perciò ricordare come l'origine della comunicazione, del bisogno stesso di comunicare qualcosa, **deriva sempre da un'emergenza dolorosa** che richiede l'intervento di un Altro che deve saper riconoscere il segnale inviatogli e rispondere in modo pertinente; questo per dire che il linguaggio e la comunicazione hanno sempre una natura tragica, dolorosa, anche quando e se finiscono per richiedere ed ottenere una risposta piacevole.

Abbiamo parlato finora del cibo come paradigma del dono d'amore, del piacere, dell'incontro, del linguaggio. Fino a qui, se non fosse per la colpa, che s'intravede costeggiando il piacere, potremmo tracciare un bilancio positivo.

Ma non è così.

Se ci spostiamo in un'età un poco più matura e consapevole, sostituendo il seno dell'allattamento ad una tavola apparecchiata, noteremo come le parole e le dinamiche familiari non cambieranno di molto: "ha dato più cibo e quindi più amore a mio fratello, ha servito prima mia sorella, ha paragonato il mio peso o il mio cibo a quello di un altro, e così via".

Insomma il cibo si presta sempre per essere veicolo di dinamiche che coinvolgono l'Altro, che instaurano con l'Altro una domanda di attenzioni unilaterali e che degenerano nella sofferenza e nell'odio se e quando queste vengono disattese. Attraverso una metafora vorrei esprimere come il cibo si comporta spesso come il cavallo di Troia che si presenta donato come un segno d'amore ma che per i numerosi motivi appena esposti, può tramutarsi spesso in un infido portatore di pericoli, sofferenze e odio.

Se schematizziamo le cose fin qui dette, vediamo che il cibo è:

1° oggetto

1° bisogno

1° dono d'amore (paradigma dell'amore)

1° incontro con Altro (bocca)

1° situazione duale (Io - Altro)

1° piacere (paradigma del piacere)

1° colpa

1° dipendenza

1° domanda e linguaggio

1° oggetto perduto

1° incontro con la legge, lutto, limite, mancanza, vuoto (nel corpo).

1° motivo d'odio (paradigma dell'odio)

1° desiderio (perdita ' mancanza ' desiderio)

1° moto della pulsione

E infine il corpo

Del cibo e dei suoi tanti significati abbiamo detto. L'altro oggetto dei disturbi alimentari è il corpo. Ogni volta che si parla delle cause dei disturbi alimentari, in particolare di anoressia e bulimia, accade sempre che qualcuno non resista alla tentazione di accusare il sistema dei mass-media, delle pubblicità e delle modelle sottopeso come ideali negativi che muovono il gesto imitativo delle ragazzine anoressiche.

Si tratta di un luogo comune superficiale ed errato che in realtà non risponde all'interrogativo sulle cause, ma punta il dito verso una conseguenza delle stesse. È evidente, infatti, che se le modelle o gli ideali proposti dai mass-media presentano i tratti e le forme anoressiche, significa che all'origine c'è un motivo collettivo che ha portato a valorizzare esteticamente queste paradossali forme corporee e queste condotte alimentari insensate.

Bisogna certo ammettere che l'immagine delle modelle sottopeso sulle passerelle o sulle copertine sia un modello negativo che innesca una serie di imitazioni e ripetizioni che finiscono per ingigantire un fenomeno già esistente. Identificare, però, in essi la causa originaria del fenomeno anoressico significherebbe non domandarsi perché quei modelli estetici vengono oggi proposti con quelle fattezze malate, non domandarsi cioè perché la nostra cultura ha deciso di valorizzare esteticamente la morte e la malattia come modello ideale.

Altresì significherebbe non voler notare come nella storia dell'umanità questo rapporto viziato con le forme del corpo non sia un'eccezione recente, ma una regola sempre presente.

La storia dell'essere umano è effettivamente costellata di esempi che dimostrano come in nessun momento storico si è assistito ad un rapporto distaccato e non sintomatico verso cibo e corpo, e che in ogni periodo storico si è valorizzata socialmente una certa forma corporea, anche a discapito della salute e dell'estetica.

Se ci limitiamo ad un breve excursus all'interno delle civiltà che hanno abitato il bacino mediterraneo, notiamo che:

1) **I greci** avevano un culto smisurato per la perfezione del corpo e male sopportavano ogni sua anomalia, e stabilirono un canone estetico, ancora oggi apprezzato (denominato canone di Policleto), fatto di proporzioni matematiche tra le diverse parti del corpo, come testimoniato dalle numerose statue giunte fino a noi, in particolare quelle raffiguranti gli atleti delle Olimpiadi, incarnazioni del loro ideale.

Naturalmente l'alimentazione era quindi pensata come un mezzo per raggiungere e mantenere tali proporzioni del corpo.

2) **Gli antichi romani**, almeno quelli benestanti, si abbandonavano a lunghissimi pasti che duravano anche intere settimane, sdraiati sul famoso triclinio (una specie di divano su cui si alimentavano stando orizzontali), ed è storicamente descritto come facessero ricorso al vomito tra una parte e l'altra di tali banchetti per poter continuare a mangiare, il che era simbolo di ricchezza e benessere. È facile notare la somiglianza di queste condotte con i fenomeni odierni della bulimia.

3) Poi è la volta **dei popoli Barbari**, gli invasori che valorizzano il corpo grasso, obeso, come una manifestazione di potere, di opulenza, di ricchezza, e perfino di benessere sanitario perché allontana lo spettro della fame e della sottanutrizione dei popoli poveri e sottomessi.

4) **Nel Medioevo**, fortemente influenzato dal cristianesimo e dalla sua morale, corpo e cibo vengono rubricati come strumenti del peccato, e quindi vengono valorizzati dalla morale dell'epoca i corpi anoressici delle sante ascetiche, magri fino allo scheletro, quindi esenti e distanti dalle tentazioni della carne, anestetizzati verso il piacere, e per questo venerati. Il fatto che molte sante ascetiche fossero di fatto anoressiche morte di stenti e mortificazioni, passava in secondo piano.

5) Dopo l'oscurantismo medioevale, secondo cui il corpo corrispondeva al male in quanto luogo del piacere diabolico, nel **rinascimento** si assiste ad una reazione forse anche eccessiva e di segno opposto, secondo cui invece il corpo, proprio perché luogo del piacere, è strumento e simbolo della rinascita culturale in atto, che allontana lo spettro della colpa morale, come testimoniato dai quadri di Tiziano, abitati da corpi floridi, sensuali, giovani, in piena salute, e dai banchetti delle corti. Salute e piacere tornano quindi a convivere.

6) L'**illuminismo** valorizza l'efficienza e la produttività delle nascenti fabbriche, e ha bisogno quindi di corpi forti e in piena salute, veloci, agili, inarrestabili come le macchine, perché la malattia non produce, non rende, e non può quindi integrarsi nella nuova società dei consumi, e deve quindi essere rinchiuso nelle nascenti cliniche e catalogato secondo delle patologie. Il corpo malato è dunque oggetto di diagnosi e terapie, perché deve guarire a tutti i costi.

Per non parlare del rapporto con il corpo femminile, che da sempre ed in pressoché tutte le culture è oggetto di fobie e timori. Lo dimostra la tendenza a coprirlo, in medio oriente, con il burka o il chador, o a modificarlo artificialmente, in occidente, con la chirurgia estetica.

Entrambe modalità opposte ma che perseguono lo stesso fine quello cioè di affermare che la natura del corpo è inaccettabile, che bisogna intervenire per cambiarla o nasconderla, perché il corpo così com'è disegnato da Madre Natura ha qualcosa di angosciante, di incompleto o di imprevisto, e per questo da sempre gli esseri umani si affannano a proporre ed imporre modelli estetici e canoni di bellezza in linea con la cultura e con i timori della loro epoca storica.

Se gli ultimi decenni hanno visto sfilare in passerella così tanti corpi femminili anoressici è perché questo nuovo canone estetico ha ottenuto un valore sociale nel nuovo assetto delle cose.

Il ruolo della donna e della madre è mutato. Il simbolo della femminilità classica nella struttura convenzionale della famiglia ha abdicato per cedere il posto ad un nuovo modo d'essere donna, incarnato in un modello ancora in divenire, che muta rapidamente e inesorabilmente.

L'anoressia esposta sulle passerelle e sulle copertine è diventata un enorme business che si è ripresentato fedelmente nel campo clinico in forma di digiuni restrittivi, diete ascetiche, e pratiche di svuotamento del corpo (vomito, farmaci anoressizzanti, ginnastica compulsiva). L'anoressia in pochi anni è diventata non solo una moda, ma addirittura si è imposta come il modello unico di una nuova femminilità, di un modo nuovo di essere donna. Il corpo di Kate Moss e delle tante altre modelle anoressiche, si è trasformato in questo modo in un feticcio sociale che con la sua morfologia deformata per difetto ha incarnato l'emblema della mancanza, non solo della carne, quanto piuttosto della mancanza dei presupposti formali della femminilità. Si proponeva cioè come un corpo de-femminilizzato, senza le insegne del corpo femminile: senza le curve femminili, in amenorrea, che contraddiceva la maturazione biologica, il passare del tempo, l'invecchiamento, spingendosi in un territorio estraneo alle sembianze umane disposte da madre natura.

E, infatti, quelle forme erano dis-umane, oltre che de-femminilizzate. Incarnavano cioè un tratto di morte, di patologia, di malattia, elevata paradossalmente a modello estetico, e che diveniva inaspettatamente oggetto di desiderio maschile e di imitazione femminile.

Segno evidente che a mutare non sono stati tanto i corpi, quanto i canoni estetici e i desideri inconsci correlati. Quindi anche i sintomi sono sensibili alle mode: se gli anni '80 sono stati gli anni dell'anoressia, il decennio successivo ha visto un rapido passaggio dall'anoressia alla bulimia come sintomo più diffuso, e negli ultimi anni addirittura all'obesità.

Un'inversione di tendenza, dal NO categorico dell'anoressia alla disperata accettazione della bulimia e dell'obesità che dicono SI a tutto nel rituale dell'abbuffata, che ha invaso ovviamente anche il mercato dell'immagine.

E la società attuale? Da quale logica estetica è sorretta? L'opinione diffusa è che negli ultimi anni si sia insediato attraverso pubblicità e mass-media l'imperativo categorico di dover avere un corpo magro, simbolo di una bellezza contemporanea, ma che questo stesso corpo deve essere anche la sede di un godimento inesauribile.

Da questo connubio impossibile, da questa doppia coercizione, già ben analizzata da molti autori, prende forma la logica perversa dell'educazione moderna: godere e dovere insieme, godere sempre ma restando esteticamente perfetti. È per questo che i pubblicitari più attenti hanno prodotto recenti spot che propongono o promettono una nuova forma di piacere, che oltre ad essere esente dal peccato, non scalfisca il corpo, né da un punto di vista calorico, né cronologico, né estetico.

Perché la vera colpa morale oggi s'incarna in qualsiasi alterazione del modello estetico di bellezza proposto dal tubo catodico o dalle sue imitazioni.

9) CENNI AL CIBO NELLA PITTURA

L'atto del mangiare ha sempre avuto una funzione simbolica. Tanto che al cibo è stata spesso data una forma specifica con un valore simbolico, come le uova, le colombe pasquali o le ostie sacre.

L'uovo ad esempio è il simbolo universale del rinnovamento periodico della natura, del ciclo delle rinascite, e questo simbolismo è stato cristianizzato identificando l'uovo cosmico con Cristo che risorge. Anche l'ostia rappresenta simbolicamente la "carne" di Cristo, unendo sia la forma circolare dell'uovo che la materia del pane, presente nel rituale dell'ultima cena. Lo stesso pane ha un valore simbolico che spicca in tutte le rappresentazioni dell'ultima cena e nelle cene in Emmaus: è il corpo di Cristo. È il cibo più raffigurato in tutti i pranzi sacri e nella maggior parte dei pranzi laici. Insieme al pane, è il vino che costituisce la sostanza eucaristica, è il sangue del Cristo che è contenuto nelle brocche e nei bicchieri dell'ultima cena. Anche l'uva nell'arte sacra conserva lo stesso significato e rinvia al sangue di Cristo; Sant'Agostino, infatti, paragona Cristo ad un grappolo d'uva.

Nell'arte profana invece il vino e la vite sono allegorie del Dio Bacco, signore dell'ebbrezza e dell'eccesso.

La mela era già un simbolo importante nella mitologia greca, era un attributo di Venere e delle tre grazie. Quando è in mano ad Adamo ed Eva è il frutto proibito del paradiso e un simbolo della caduta dell'uomo. In mano a Gesù Bambino la mela diventa invece simbolo della sua missione di redenzione.

Il pesce è un antico simbolo del battesimo; in seguito rappresentò anche la persona del Cristo, infatti, le lettere della parola greca ICTUS erano lette come corrispondenti a "GESÙ CRISTO FIGLIO DI DIO SALVATORE". È attributo di Sant'Antonio da Padova, di San Pietro Apostolo, di San Zeno Vescovo. Pesci compaiono nella raffigurazione della pesca miracolosa e della moltiplicazione dei pani e dei pesci.

Anche l'acqua rimanda al significato rituale della fonte battesimale; in senso biblico indica Dio come sorgente di vita. Infine nel senso cristiano esso simbolizza lo Spirito Santo.

L'ultima cena

Uno dei temi più ricorrenti nell'arte d'ispirazione religiosa è quello del cenacolo, l'ultima cena consumata da Gesù con i suoi discepoli, al termine della quale Giuda tradì il Messia. Quasi tutti i pittori più celebri hanno affrontato questo soggetto che unisce l'alimentazione ai concetti del tradimento, della morte e della fede nella resurrezione.

La natura morta

La pittura greca aveva sostanzialmente ignorato il tema della natura morta, preferendo l'immagine dell'uomo. I piatti con le vivande, che troviamo sulle mense degli eroi nelle scene di banchetto della ceramica corinzia, esistono, ma sono soltanto funzionali alla scena complessiva, nella quale il ruolo principale è giocato dall'uomo. Gli antichi chiamavano le nature morte "xenia", cioè "doni ospitali": la frutta, le uova, la verdura, i doni che il padrone di casa offriva ai propri ospiti nelle loro stanze (un po' come si usa negli alberghi moderni in cui agli ospiti si serve un cestino di frutta).

Nella pittura Romana abbiamo invece già molte nature morte: gli affreschi ritrovati nelle ville di Pompei sono raffigurati fichi, noci, pere, ciliegie, uva, miele, formaggi, e del latte con i vasi, cacciagione, pane e vino.

Un altro elemento che concorre al formarsi della natura morta nell'antichità è l'uso di dotare la tomba di un corredo di oggetti o di cibi per la vita dell'aldilà. In quest'ambito si scopre che, da un determinato momento, i cibi (uova, uva, melograni vari), per loro natura deperibili, sono sostituiti dalle loro rappresentazioni in pittura, in terracotta e forse anche in legno e in cera.

10) CIBO, LETTERATURA E CINEMATOGRAFIA

Il cibo è faccenda estremamente seria per l'umanità intera e per il singolo individuo. Per questo il cibo è spesso spunto letterario d'importante rilievo e, nella letteratura d'ogni epoca, puoi trovare riferimenti all'alimentazione ed a ciò che ruota attorno ad essa.

Tra mille ricordiamo **IL CONVIVIO** di Dante Alighieri. L'autore ritiene beati i pochi che possono partecipare alla mensa della scienza, dove si mangia il "pane degli angeli", e miseri coloro che si accontentano di mangiare il cibo delle pecore. Dante non siede alla mensa, ma è fuggito da chi mangia il pastume e ha raccolto quello che cade dalla mensa degli eletti per crearne un altro banchetto. A questo convivio saranno invitati solo coloro che sono stati impediti da ragioni esterne, perché gli altri non avrebbero la capacità di capire. L'autore allestirà un banchetto e servirà una vivanda (i componimenti in versi) accompagnata dal pane (la prosa) necessario per assimilarne l'essenza. Saranno invitati a sedersi solo coloro che erano stati impediti da cura familiare e civile, mentre i pigri sarebbero stati ai loro piedi per raccogliere le briciole.

Innumerevoli sono le citazioni di cibi, pietanze, banchetti festosi narrati in moltissime opere letterarie dove la vita dei personaggi si districa intorno a scelte alimentari specifiche.

E le indicazioni cinematografiche?

1. 7 chili in 7 giorni, di Verdone

2. Pane, amore e

Il titolo è tratto da una delle battute del film, fotografia dei tempi duri dell'epoca.

De Sica si rivolge a un contadino seduto su un gradino intento a mangiare:

De Sica: "Che te magni?"

Contadino: "Pane, marescià!"

De Sica: "E che ci metti dentro?"

Contadino: "Fantasia, marescià!"

3. Pomodori verdi fritti alla fermata del treno: che racconta la storia di due amiche anticonformiste in lotta contro il razzismo e la prepotenza maschile

4. Il silenzio degli innocenti: che in qualche modo affronta il tema del cannibalismo

5. LA GRANDE ABBUFFATA in cui i protagonisti decidono di suicidarsi attraverso l'assunzione smisurata di cibo.

6. Un Americano a Roma



7. Il pranzo di Babette

11) CIBO E COLORI

“L'appetito vien mangiando” se la vista ci mette lo zampino

Con la primavera i paesaggi intorno a noi fioriscono, si colorano di tinte tenui e pian piano sbocciano fino a imporsi grazie a tonalità più forti. La vista permette di relazionarsi agli oggetti che ci circondano proprio perché si tratta di un senso dominante, non a caso l'aspetto estetico, in questo caso il colore, predispone o meno il consumo di un alimento fornendoci informazioni sulla qualità e la freschezza del prodotto.

E' provato scientificamente che il nostro cervello associa al colore dei cibi sensazioni positive o negative secondo un “pregresso mentale” che ci lega a sensazioni gradevoli o spiacevoli vissute nel passato; quando un alimento si presenta di un colore diverso da quello a cui siamo abituati, subito veniamo investiti da una sensazione di diffidenza e talvolta di disgusto.

Il colore, quindi, diventa segnale di pericolo e ci fornisce indicazioni primarie sul cibo: se un frutto è verde è acerbo, se ha un bel colore è maturo e se tende al marrone è marcio. Prima ancora di assaggiarlo abbiamo già una chiara idea del gusto che avrà, aspro, dolce o acido, come se vista e gusto si fossero associati a creare una sensazione unica. I colori ci fanno stare bene e hanno una grandissima influenza sugli stati d'animo dell'uomo, in effetti, la cromoterapia ha origini antichissime, poiché le medicine tradizionali hanno sempre attribuito grande importanza all'influenza dei colori sulla salute.

Il nostro organismo assorbe i colori in differenti maniere, per esempio attraverso le irradiazioni luminose, la luce solare, l'acqua solarizzata, gli abiti, la meditazione, il massaggio con speciali prodotti e pigmenti colorati e anche attraverso gli alimenti, ossia mangiando cibi con il loro colore naturale. Il colore ci guida nella scelta dei piatti, spesso preferiamo un alimento perché affine al nostro stato d'animo, ma poco noto è il nesso che intercorre tra colori e cibo. Il più delle volte la scelta di un alimento piuttosto che un altro è legata al nostro stato d'animo, in altre parole il colore del cibo desiderato è affine all'umore del momento; frutta e verdura contengono dei pigmenti fitonutrienti che esercitano una naturale funzione visivo - attrattiva sulle nostre scelte alimentari, producono effetti benefici sul nostro organismo e svolgono funzioni importanti per la salute del corpo.

E' probabile che l'organismo umano abbia un'innata intelligenza che lo porta a scegliere i vegetali portatori delle sostanze di cui necessita; dopotutto frutta e verdura hanno un ridotto contenuto calorico, contengono acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibre alimentari e composti organici attivi nella prevenzione di alcune malattie.

La conoscenza della relazione che c'è tra i vegetali e il loro colore aiuta a comprendere meglio se stessi: il rosso, per esempio, in alcuni individui ha una forza stimolante che potrebbe sviluppare

anche l'appetito, in altri soggetti, invece, lo stesso colore stimola anche le aree del pericolo e dell'attenzione trasmettendo un diverso influsso.

Il blu - violetto, grazie alle sue virtù calmanti, calma la fame. Queste sono le tinte dell'equilibrio: i cibi che vanno dal viola all'indaco sono particolarmente ricchi di magnesio e di altri elementi fondamentali per le funzioni cerebrali, inoltre sono considerati i migliori antidoti alla fame nervosa, svolgono una benefica azione sul sistema nervoso, sul cervello e sulle facoltà intellettive superiori.

Chi mangia troppo velocemente dovrebbe consumare molti cibi verdi. Il verde, infatti, riporta alla stabilità ed è un buon colore antivoracità, tutta la verdura a foglia verde contiene clorofilla, luteina, carotenoidi, magnesio, folati (o vitamina B9) e vitamina C, utili nel prevenire malattie del cuore e tumori e preziosi per sistema nervoso, vista e pressione sanguigna, mentre chi ha problemi di digestione, dovrebbe orientarsi sull'arancione, colore energetico che favorisce l'assimilazione del cibo, e sul giallo, che agevola la produzione di succhi gastrici e riduce i gonfiori addominali.

Il giallo sembra essere il colore preferito dai golosi. Trasmette energia, allegria, senso di benessere, estroversione e lucidità cosciente.

Il bianco è il colore della semplicità e della depurazione, quindi ci riporta a cibi basici come latte e riso. Finocchio, cipolla, e cavolo bianco, sedano rapa, indivia belga, mela, pera e banana contengono tra gli altri flavonoidi, vitamina C e selenio utili al cuore ed alle ossa.

Il nero, ricco di mistero, ha una forte valenza erotica, nonostante il nero simbolicamente sia il colore che assorbe ed annulla l'energia. Negli ultimi anni i cibi di colore nero o comunque molto scuro sono stati riconosciuti come salutari. Un'équipe di scienziati giapponesi ha scoperto che i cibi scuri sono ricchi di antiossidanti utili a prevenire cancro, problemi cardiaci e menopausa precoce. "L'appetito vien mangiando" se la vista, colpita dal colore di un cibo ci porta all'assaggio

12) IL SUONO DEL CIBO

Il rapporto fra suono e cibo è un argomento che fino ad oggi non faceva parte di quelli approfonditi dall'interazione uomo-macchina. Non più. Recentemente, due diversi gruppi di ricerca hanno iniziato a studiarlo nell'ambito di questa disciplina.

Lo studio si concentra su aspetti di design, che coinvolgono sia il cibo sia l'ambiente in cui viene preparato o consumato, ponendosi domande come: Il suono che produciamo addentando una mela o aprendo una lattina di birra può influenzare la nostra percezione dell'alimento? Se la mela producesse un cigolio, la addenteremmo nello stesso modo? Se la lattina producesse un botto

oppure crepitio, che effetto avrebbero questi suoni sulla nostra sete e sul nostro approccio alla bevanda?

Fino ad oggi, i designer hanno per lo più considerato i suoni degli oggetti come inevitabili effetti delle azioni che sugli oggetti si compiono. Vale anche per la scelta del cibo. Oggi però, la disponibilità di sensori, attuatori, e microprocessori piccoli e a basso costo permette di pensare alla dimensione uditiva degli oggetti con la stessa libertà con cui si pensa alle forme, ai colori, ai materiali.

13) GUIDA ALL'EDUCAZIONE ALIMENTARE

Il rapporto che ognuno di noi ha con il cibo e con il proprio corpo ha radici profonde nella storia di ciascuno e nella cultura nella quale si è immersi, che si manifesta in riti e tradizioni che sopravvivono spesso al trascorrere dei secoli. Per questo, al di là della pura funzione di sopravvivenza, come fonte di nutrimento, il mangiare ha un così grande valore psicologico sia per l'individuo che per la società, che lo rende spesso elemento centrale dei nostri incontri, attribuendogli un significato che va oltre la sua concreta realtà organica fino ad acquisire valore spirituale. Detto ciò, ci è più facile capire come alcuni comportamenti alimentari legati ad abitudini personali o a tradizioni familiari o sociali siano in relazione con il disagio psicologico manifestato attraverso lo stile alimentare in una prospettiva in cui il cibo e il corpo riacquistano, oltre al loro valore concreto, una dimensione simbolica. Pensiamo ad esempio, al valore che il cibo ha nelle prime fasi della vita nell'ambito del rapporto tra neonato e madre e come questo può condizionare il modo di nutrirsi di ciascuno nel corso dell'intera esistenza e di percepire la propria dimensione corporea.

O ancora pensiamo al valore sacro che viene attribuito al cibo (es. il pane) come ci testimoniano esempi tratti dalla storia, da alcune fiabe e dalle religioni.

Il Ministero della Salute raccomanda una sana alimentazione quale primo intervento di prevenzione a tutela della salute e dell'armonia fisica. Il consiglio è, ovviamente, quello di adottare un "sano stile di vita". Ma cosa caratterizza un "sano stile di vita"? È indispensabile fornire definizioni esatte o almeno verosimili di quale debba essere "un buon stile di vita" e di quali possano essere le conseguenze per la salute di, sia pur minime, trasgressioni. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha proposto una "Strategia globale su dieta, attività fisica e salute" che coinvolga istituzioni pubbliche e private per promuovere stili di vita salutari nelle scuole, per contribuire a ridurre i rischi derivanti da una alimentazione non corretta e da una ridotta attività fisica. Il diffondersi del

sovrappeso e dell'obesità anche tra le giovani generazioni assume un significato assolutamente sfavorevole. In Italia, negli ultimi dieci anni, la prevalenza dell'obesità è aumentata del 50%.

Ancor più evidente è l'incremento nei soggetti in età pediatrica determinato da molti fattori che vanno dalle caratteristiche individuali alle condizioni socio-economiche, ambientali e culturali, agli stili di vita non salutari e da progressiva e marcata riduzione dell'attività fisica.

NORME PER STARE BENE

I cibi possono piacere o non piacere in base a:

- gusto, aspetto, odore, consistenza, rumore;
- ricordi di episodi piacevoli o spiacevoli;
- abitudini, esperienze, tradizioni, religione, cultura, storia, ecc.
- posizione geografica in cui si vive;
- sviluppo economico e tecnico che influenzano la produzione agricola.

Ognuno ha i propri gusti che possono cambiare nel tempo facendo nuove esperienze, quindi bisogna sempre assaggiare correttamente i nuovi cibi prima di giudicarli, perché tutti i sensi servono per conoscere, riconoscere e gustare.

Abituiamoci ad usare i sensi in modo intelligente e consapevole (percezione della consistenza, del rumore, dell'odore e del gusto), così ci permetteranno di sperimentare e riconoscere gli alimenti e di far emergere, riaffiorare alla mente le emozioni e i ricordi di episodi particolari.

- La cosa più importante a tavola è variare sempre i cibi: con la monotonia si rischia di escludere qualche nutriente fondamentale
- Bisogna mangiare senza fretta e distrazioni, masticando a lungo.
- E' importante lavare sempre le mani prima di iniziare a mangiare e lavare sempre i denti dopo ogni pasto.
- Spizzicare continuamente fuori pasto fa male. E' importante fare regolarmente colazione, pranzo, cena e due spuntini.
- E' meglio scegliere i prodotti in base alle stagioni. Le primizie costano molto e nutrono poco.
- Quando fa caldo bisogna mangiare meno e bere più del solito, quando fa freddo serve qualche caloria in più, ma senza esagerare.
- Se vuoi perdere un po' di grasso, mangia meno, ma di tutto, e bevi acqua regolarmente.

- Se ogni tanto mangi di più per una festa o solo per golosità, cerca di compensare il giorno dopo con pasti leggeri e sani.
- Impara a conoscere i cibi, anche leggendo le etichette, perché ti siano amici tutta la vita.
- Non trascurare mai un po' di sport: anche camminare è una buona ginnastica.

Attraverso una regolare attività fisica tutti possono prevenire ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità e diabete di tipo 2, nonché ridurre il rischio di altre gravi patologie come il cancro del colon e della mammella. Molti studi dimostrano proprio che l'esercizio fisico costante ed una sana alimentazione migliorano la qualità della vita e riducono il rischio di mortalità per tutte le cause. All'esercizio fisico va associato un regime alimentare idoneo: l'introito calorico non deve eccedere la quantità di calorie richieste dalla nostra attività quotidiana, bilanciando in maniera opportuna gli alimenti. Avere un buon stile di vita non deve rimanere quindi una frase vuota, poiché in essa è contenuta una prospettiva di quantità e di qualità della nostra vita.

14) DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

I disturbi del comportamento alimentare sono molto diffusi nella società attuale e comportano un incremento di predisposizione a svariate e gravi malattie di tipo degenerativo.

La dieta e l'assunzione consapevole di un corretto stile alimentare e di vita sono indispensabili per prevenire l'eccedenza di peso e la patologia correlata. La dietetica cinese può fornire utili indizi per diete personalizzate. Molto utili anche altri interventi in medicina naturale (auricoloterapia, fitoterapia, oligoterapia).

I disturbi del comportamento alimentare hanno assunto un carattere epidemico e davvero drammatico nel mondo occidentale. Con tale termine sono indicate varie condizioni patologiche che possono compromettere seriamente la salute individuale. Queste condizioni possono essere riassunte in:

- Alimentazione incontrollata
- Anoressia nervosa
- Bulimia nervosa
- Dislipidemia
- Disturbo dell'immagine corporea
- Night eating disorder
- Obesità
- Vomito ciclico

Di gran lunga più frequenti nell'area occidentale sono l'obesità e l'alimentazione incontrollata, anche se dati preoccupanti sono riferiti anche per le altre condizioni.

Per obesità si intende quella condizione che si verifica quando abbiamo un eccesso di massa grassa che oscilla intorno al 17% nel maschio e nel 25% nella donna. La massa grassa è composta da soli lipidi; si differenzia dal tessuto adiposo che è composto oltre che da lipidi anche da acqua (14%) e proteine (2%). Esistono tecniche e indici che ci permettono di qualificare il rapporto tra la massa grassa e la massa adiposa. Fra le tecniche dirette ricordiamo la densiometria, la tomografia computerizzata, la risonanza magnetica, l'impedenziometria; la psicometria cutanea tra le indirette. La prevalenza dell'obesità è in aumento in tutti i paesi occidentali, al punto da essere definita come un'epidemia.

Negli Stati Uniti l'obesità provoca 300.000 morti l'anno, diventando in tal modo la seconda causa di morte dopo il fumo.

Tra i valori, è l'indice di massa corporea (IMC) o body mass index, che si ottiene dividendo il peso corporeo espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri, quella più affidabile.

Le manifestazioni essenziali del disturbo da alimentazione incontrollata sono episodi ricorrenti (in media almeno due giorni la settimana per due mesi) di alimentazione impulsiva, associata con indicatori soggettivi e comportamentali di riduzione del controllo e, in concomitanza, con l'uso regolare dei comportamenti compensatori inappropriati (come l'uso di lassativo, di vomito auto-indotto, digiuno, etc) che sono caratteristici della bulimia nervosa. Tra gli indicatori della diminuzione di controllo ci sono il mangiare troppo velocemente, il mangiare fino a sentirsi spiacevolmente pieni, il mangiare grosse quantità di cibo anche se non si è affamati, il mangiare di nascosto da altri per la consapevolezza di ingerire quantità di cibo eccessive e il provare sensi di colpa, disgusto e/o depressione dopo questi episodi di abuso del cibo. Per fare diagnosi è necessario che il paziente riporti sentimenti spiacevoli durante e dopo gli episodi di abbuffata ed inoltre preoccupazione per l'influenza di questo comportamento alimentare sul peso corporeo. L'insorgenza avviene solitamente nella tarda adolescenza o all'inizio dell'età adulta, spesso a seguito di una significativa perdita di peso attraverso la dieta. Alcuni pazienti riferiscono che il comportamento di alimentazione incontrollata viene scatenato da alterazioni disforiche dell'umore, come depressione o ansia. Altri soggetti invece non sono in grado di identificare precisi fattori scatenanti, ma riferiscono sentimenti aspecifici di tensione che ricevono sollievo dal mangiare senza controllo. C'è anche una parte di pazienti che descrive un senso di dissociazione durante le abbuffate, si sente "intorpidita", "fuori di sé". Molti soggetti infine, mangiano tutto il giorno senza programmare i pasti. I soggetti con questo disturbo che giungono nelle strutture sanitarie spesso

presentano grandi variabili di obesità, hanno una storia alle spalle di ripetuti tentativi di perdere peso e si sentono disperati per la loro incapacità di controllare l'assunzione di cibo. Fra questi c'è ancora chi continua a fare tentativi di limitarle le calorie assunte, altri ormai hanno perso tutte le speranze di riuscirci. È comune tra questi soggetti la convinzione che il modo di mangiare o il peso possano interferire nei rapporti con gli altri nel lavoro e nella possibilità di sentirsi soddisfatti.

A confronto con individui normali essi descrivono più frequentemente un senso di auto disprezzo, di disgusto per le dimensioni corporee, di depressione, di ansia, di preoccupazioni somatiche e di vulnerabilità interpersonale. Cardini su cui si fonda il trattamento dell'obesità e ogni serio programma di controllo del peso sono la consulenza, la dieta, la terapia comportamentale, l'attività fisica. L'integrazione di questi elementi determinerà il successo o meno di ogni strategia dimagrante e di mantenimento del peso.

La recidiva è frequentissima ed è determinata sia da fattori biologici sia da fattori psicologici (demotivazione del soggetto, incapacità a mantenere un'adeguata attività fisica, ecc) ma molto spesso è chiamata in causa la richiesta di terapie chimiche o naturali per la perdita o la riduzione del peso.

In ogni caso occorre sottolineare che l'obesità è un disturbo complesso e multifattoriale poiché entrano in gioco sia componenti genetici sia ambientali. Il più delle volte può comunque essere ricondotta ad un ridotto dispendio energetico e/o ad un eccessivo apporto di energia assoluto o relativo attraverso gli alimenti. La riduzione marcata dell'attività fisica rappresenta una delle cause dell'eccesso adiposo tanto che soggetti sedentari in sovrappeso possono talvolta incontrare notevoli difficoltà nel dimagrire pur adottando un regime dietetico controllato. L'associazione attività fisica-dieta rappresenta la scelta terapeutica più corretta per il controllo del peso in quanto aumentano il dispendio energetico evitando di dover ridurre ulteriormente gli apporti alimentari.

Obiettivo principale della terapia dell'obesità è quello di creare una condizione di bilancio energetico negativo dove la spesa energetica è superiore di quella entrata attraverso la promozione e lo sviluppo di uno stile di vita attivo che favorisca l'incremento dell'attività fisica con riduzione di quelle sedentarie. Ostacolo iniziale potrebbe essere l'abilità motoria generalmente modesta nei soggetti obesi sedentari e il loro scarso stimolo motivazionale non solo ad iniziare il programma ma soprattutto a continuarlo per il resto della vita. In maniera graduale si comprenderanno le reali possibilità motorie e fisiche, la disponibilità di tempo e di mezzi che si inseriranno a doc nella quotidianità del paziente.

Da non sottovalutare MAI è che la perdita di peso effettiva è associata ad una diminuzione della mortalità solo se è intenzionale mentre se la perdita di peso non è voluta la mortalità aumenta.

Terapie olistiche, fitoterapiche o omeopatiche non hanno effetti concreti e persistenti se non vengono affrontati anche tutti quei disturbi caratteriali che vengono a galla durante la fase della terapia:

- **Bassa autostima:** molto frequente nei soggetti affetti da disturbi del comportamento alimentare. La bassa autostima porta gli individui a sovrastimare l'apparenza corporea riponendo nel raggiungimento della migliore forma fisica aspettative irreali di successo e di realizzazione personale. Inoltre contribuisce ad affrontare in maniera eccessivamente negativa eventuali sconfitte o ricadute alimentari favorendo l'insorgere di un altro aspetto comune nei soggetti con disturbi alimentari e cioè i sensi di colpa.
- **Sensi di colpa:** che aumentano considerevolmente con l'imposizione di una dieta troppo rigida elogiando eventuali trasgressioni. I sensi di colpa innescano un circolo vizioso grazie al quale il soggetto alterna momenti di restrizione alimentare con altri di perdita di controllo.
- **Sintomi depressivi:** a lungo termine l'incapacità di adempiere ad una rigida prescrizione alimentare unita allo sperimentare numerosi fallimenti può favorire l'insorgenza di sintomi depressivi che in alcuni casi possono risultare così significativi da interferire con le attività affettive, sociali e lavorative dei soggetti. Inoltre, il probabile utilizzo del cibo come antidepressivo altro non fa che peggiorare la situazione.
- **Pensiero dicotomico:** è il modo di pensare contraddistinto dalla caratteristica di catalogare le cose in maniera estrema, cioè bianche o nere, belle o buone. Questo atteggiamento è molto pericoloso poiché rafforza il senso di fallimento di fronte anche ad una piccola ricaduta alimentare favorendo l'insorgenza di sensi di colpa e insinuarsi e il successivo perpetuarsi di sintomi depressivi.

L'approccio terapeutico medico tradizionale basato solo sulla restrizione calorica per un periodo a breve o medio termine ha prodotto, oltre al fallimento del mantenimento del peso raggiunto, l'instaurarsi di danni a carico della sfera psicologica e comportamentale. Difatti sensi di colpa, fallimento, bassa autostima, vergogna, depressione e incapacità di controllarsi sfociano spesso nell'abbuffata e a volte nel vomito. L'imposizione di un controllo rigido porta inevitabilmente alla perdita di controllo con una conseguente assunzione calorica non programmata né controllata. L'incapacità del rispetto del piano alimentare prescritto, vissuto con senso di vergogna, potenzia i pensieri di debolezza e di scarsa volontà già ampiamente sperimentati dall'obeso. S'instaurano in questo modo pensieri fallimentari e colpevolizzanti che compromettono la qualità della vita stessa.

Peraltro uno stato depressivo tende a predisporre allo sviluppo dell'aterosclerosi e a un aumento del rischio di infarto, ictus e soprattutto trombosi alla carotide. La correlazione non è dovuta ad un diretto legame biochimico fra i due processi patologici, quanto piuttosto agli stili di vita che una persona sofferente di depressione tende ad adottare e che moltiplicano i suoi fattori di rischio.

Sembra che una dieta ricca di grassi polinsaturi omega-3 svolga, oltre ad un'azione protettiva nei confronti dello sviluppo di patologie cardiovascolari, un'azione di alleviare i sintomi dei disturbi dell'umore lievi. I livelli ematici di questi acidi grassi appaiono sensibilmente più bassi del normale nei pazienti affetti da depressione, disturbo bipolare e schizofrenia.

15) DIETETICA: VISIONE IN MTC

La medicina tradizionale cinese già 3000 anni fa aveva coscienza del fatto che alimenti e prodotti di derivazione naturale avessero poteri terapeutici e preventivi.

Gli imperatori cinesi si preoccupavano di insegnare al popolo l'uso dell'aratro e la conoscenza degli alimenti e di tutti i prodotti derivati dalla coltivazione e dalla natura. Da quel momento ogni alimento fu studiato e impiegato secondo le sue caratteristiche al fine di essere consumato nel modo più conveniente possibile, sia per il mantenimento della salute, sia per la sua riconquista. Gli alimenti diventano quindi contemporaneamente fonte di nutrimento e artefici dell'equilibrio corporeo. Tuttavia era conosciuto il fatto che gli alimenti potessero anche essere fonte di malattia e autori del decadimento corporeo, perché agiscono sull'energia e sulle varie funzioni e strutture corporee.

Come agiscono gli alimenti all'interno dell'organismo, è materia di studio della dietetica cinese.

Innanzitutto gli alimenti possiedono energia che viene trasferita all'uomo al momento in cui questi li assume. Ma la loro energia non è causale né generica ma è specifica di ogni singolo alimento e questa diversità si evidenzia nel Potere Vitale (JING), nel calore, nella natura, nella tendenza, nell'odore, nel colore.

Ogni alimento ha quindi un suo preciso potere vitale, un suo specifico sapore, una sua specifica tendenza, una sua precisa direzionalità, un suo odore e un suo colore, tutti fattori che interagiscono con l'energia individuale, modificandola. Le modificazioni che intervengono a seguito delle interazioni tra corpo e alimento sono le più varie anche in relazione all'età individuale, al periodo stagionale, ad alcuni eventi fisiologici e patologici della vita dell'individuo, ai sistemi di coltivazione adottati, alle condizioni ambientali nelle quali l'alimento si è venuto a trovare, ecc.. Molti errori alimentari sono commessi proprio quando le caratteristiche soggettive sono disarmoniche rispetto ai cibi che vengono assunti. I cibi per il fatto di essere assunti ogni giorno per tutto l'arco dell'esistenza possono fare due cose e cioè mantenere o togliere l'equilibrio e la salute della persona che li assume.

Quella persona che fa entrare in sintonia il suo corpo con gli alimenti ha una dieta equilibrata e di conseguenza è portata a vivere a lungo.

Caratteristiche dei cibi:

- Potere vitale (o jing): è quella potenzialità energetica che fa in modo che l'alimento entri a far parte dell'individuo che l'ha assunto e infonda in esso l'energia vitale che gli deriva dalla terra, dall'acqua, dal sole. I germogli sono alimenti molto vitali, come la buccia dei frutti, le cortecce e tutti quegli alimenti che hanno legami con il concetto di crescita, di vigore e di evoluzione. Purtroppo il jing è assai debole e poco resistente al tempo per cui se l'alimento è colto e consumato subito, ha un jing più forte di quello che avrebbe un alimento che viene lavorato e conservato. Anche i sistemi di cottura sono deleteri per il Jing e, infatti, nella dietetica cinese come nelle altre forme di dietetica tradizionale è assai raccomandabile l'assunzione di alimenti crudi e appena colti e, se devono essere cotti, che la cottura sia breve e molto curata.
- Sapore: è quella sensazione gustativa innescata dall'alimento e si riferisce ad una carica energetica specifica che modifica l'energia, le funzioni e le strutture dell'individuo. I sapori sono 5 principali e due accessori e sono divisi in sapori YANG (capaci di indurre l'energia a velocizzarsi, ad exteriorizzarsi e a salire verso l'alto) e sapori YIN (capaci di indurre movimenti di rallentamento, interiorizzazione, abbassamento).

I sapori YANG sono:

piccante

dolce

insipido

I sapori YIN sono:

salato

amaro

acido

acre

Il sapore piccante induce la sudorazione, all'accelerazione energetica, umidifica e sblocca le stasi agendo principalmente sul polmone e sul fegato. Se assunto in quantità eccessiva, disperde il Qi e lede polmone e milza.

Il sapore dolce è nutriente, pacificante, umidificante e tonificante e agisce principalmente su milza e fegato. Assunto in quantità eccessive può causare la deposizione dei catari.

Il sapore insipido è diuretico.

Il sapore salato è ammorbidente, lassativo, umettante, ammorbidisce gli indurimenti e seda lo shen. Agisce principalmente sul rene e cuore. Assunto in quantità eccessiva, può determinare danni ai vasi sanguigni e a ledere le ossa.

Il sapore amaro è dissecante, indurente, purgativo e agisce principalmente sul cuore. Assunto in quantità eccessiva causa dispersione dei QI, lesione della milza e del rene.

Il sapore acido contrae, astringe, limita le perdite ed è antisudorifero. Agisce sul fegato e sul polmone. Assunto eccessivamente lede la milza e la vescica.

Il sapore acre ferma le perdite e la diarrea.

Un alimento può avere uno o più dei sapori appena descritti e la scelta in base al sapore, deve avvenire conoscendo le caratteristiche dell'individuo che li assumerà.

- **Natura:** è la capacità di un alimento di agire sul dinamismo energetico dell'individuo, quindi sul metabolismo organico. Le nature che possono caratterizzare gli alimenti sono 5, anch'esse divise in YANG (con capacità ipertoniche ed acceleranti) e YIN (con capacità opposte).

La natura YANG comprende quella calda e quella tiepida, combattono la presenza del freddo, aumentano il metabolismo, disseccano i liquidi, riscaldano l'interno, sostengono lo YANG e sbloccano il circolo energetico e del sangue fanno peggiorare le condizioni di calore, di disidratazione del corpo, di deficit dello YIN, di sanguinamento.

La natura YIN comprende quella fredda e quella fresca, rallentano il metabolismo, eliminano le tossine, favoriscono la diuresi e rinfrescano il sangue. Fanno peggiorare le condizioni di malattia da freddo interno, di deficit di YANG, di stasi di umidità, di stasi di sangue e di ipometabolismo.

Il non appartenere a nessuna delle 4 nature sopra descritte dà origine alla natura neutra. Questa è armonizzante, inerte e tonificante.

- **Tendenza:** è la capacità di indurre le proprie caratteristiche energetiche a dirigersi nelle quattro direzioni e cioè alto, basso, esterno o interno. Se un alimento induce l'innalzamento, fa in modo che le sue caratteristiche raggiungano le parti superiori del corpo come testa, volto, torace, spalle e arti superiori. Se un alimento induce all'abbassamento, raggiungerà lombi, arti inferiori, addome e pelvi. Alimenti exteriorizzanti fanno sì che le caratteristiche raggiungano la cute mentre quelli interiorizzanti raggiungeranno l'interno.
- **Tropismo per i canali energetici:** è la capacità di un alimento di fare in modo che le sue caratteristiche energetiche si dirigano verso un meridiano particolare o più Meridiani. Questa caratteristica fa sì che gli alimenti possano essere scelti in funzione di ottenere effetti energetici mirati a precisi distretti e funzioni.

- Colore e odore: sono di marginale e scarsa importanza.

Come detto in precedenza, gli alimenti possono essere consumati crudi (preferibilmente) o cotti come carne, pesce o vegetali troppo duri. La cottura è una metodica di trattamento degli alimenti che può indurre in essi delle modificazioni energetiche anche molto rilevanti. Infatti, l'influenza del fuoco sull'alimento non è impercettibile. Gli alimenti possono subire trattamenti:

- Con l'uso del fuoco (arrostitura)
- Con l'uso del fuoco e dell'acqua (lessatura)
- Con l'uso del vapore
- Con l'uso di fuoco e olio (frittura)

L'uso della fiamma o della brace per ottenere la cottura dell'alimento presuppone che il fuoco non abbia ostacoli a raggiungere direttamente l'alimento. Questa tecnica di cottura disidrata fortemente l'alimento e si addice alla cottura di alimenti che contengono molta parte di acqua che sarebbe difficile da smaltire. Ma un'eccessiva arrostitura determina il disseccamento dell'alimento e diventa quindi dannoso per lo Stomaco che ha bisogno di liquidi per funzionare al meglio. Il passaggio della fiamma sull'alimento porta la sua Natura a virare verso il Tiepido o il Caldo. Questa è un'evenienza vantaggiosa quando è necessario evitare che la persona assuma alimenti Freschi o Freddi. Tuttavia alcuni alimenti possiedono di per se una natura calda e l'impiego del fuoco non farebbe altro che aumentare questa caratteristica energetica e un individuo affetto da malattia da Calore eccessivo potrebbe veder peggiorata la sua condizione.

L'uso del fuoco e dell'acqua dà origine agli alimenti lessati che sono cotti in questo modo per ottenerne il brodo o l'estratto nel quale risiedono le sostanze nutritive e le caratteristiche energetiche che contraddistinguono gli alimenti cotti in questa maniera. L'alimento cotto in questo modo va incontro a bollitura e la parte veramente importante non è il residuo solido ma la parte liquida rimanente nella quale cuocere eventualmente cereali come riso, miglio, orzo o altro. Il residuo solido risulta nutrizionalmente assai povero e il fatto di essere infarcito di acqua può renderlo difficilmente digeribile.

L'uso di fuoco e acqua danno origine anche al vapore molto utilizzato nella cucina Cinese. In questo caso l'alimento non è impoverito delle sue sostanze e delle sue caratteristiche ma le conserva, rendendosi ricco e facilmente digeribile.

L'uso di fuoco e olio danno origine alla frittura che è un metodo di cottura che permette di trattare alcuni alimenti in modo da renderli più caldi ed appetibili. La frittura prevede la saltatura ed un periodo di immersione nell'olio molto breve. L'eccesso di fritti porta a una introduzione

eccessiva di grassi che non fanno altro che indebolire le funzioni digestive con comparsa di sintomi legati alla stasi di Calore e di Umidità.

Gli alimenti conservati sono molto diffusi ma anche poco raccomandati poiché posseggono pochissimo JING e in quanto il principio di conservazione altera le caratteristiche dell'alimento conservato. Gli alimenti conservati sotto sale hanno un'eccessiva azione sul Rene e ne alterano la funzione di filtrazione urinaria. Gli alimenti conservati sott'olio tendono a dirigersi verso la Milza inducendone un superlavoro. Gli alimenti conservati sott'aceto si dirigono al Fegato inducendo stasi energetica alterando funzioni vescicali e spleniche.

Gli alimenti che provocano minori alterazioni sono quelli surgelati ma in ogni caso il quantitativo di JING è comunque molto basso.

16) LE CINQUE ANIME VEGETATIVE

Prima di addentrarmi nella parte più pratica relativa alla concezione e approccio dell'obesità in Medicina Tradizionale Cinese è molto importante aprire un breve capitolo relativo alle cinque volontà o anime vegetative, le disposizioni mentali che dirigono il comportamento di ogni individuo.

Secondo questa antichissima dottrina i sentimenti sono i responsabili delle malattie da causa interna. La turba di uno qualsiasi di questi sentimenti (o volontà) comporta lesioni energetiche particolarmente gravi causate dal consumo di energia Yin e sangue a carico dell'organo prima, e successivamente dell'intero individuo.

In ognuno dei 5 organi alberga uno spirito viscerale, un'anima vegetativa chiamata BEN SHEN o anche WU ZHI che esprime la sua attività a livello fisico, emotivo, spirituale e che rappresenta l'aspetto fondamentale e strutturale della nostra impalcatura emotiva.

Le descriverò tutte e cinque dando particolare rilevanza al PO.

- SHEN - Risiede nel cuore centro e si manifesta in tutto il corpo tramite il torrente circolatorio. Lo Shen coincide con lo spirito di un individuo e ne esprime l'intelligenza, la vitalità e la capacità di comunicare con il mondo esterno. Lo Shen è la scintilla di vita che anima costantemente il cuore. Si manifesta negli occhi e, se ben funzionante, dona aspetto sano, eloquio fluente e stabilità mentale (serenità). La turba energetica dello Shen del cuore può comportare diverse conseguenze: perdita della speranza, crisi di panico o ipereccitazione
- HUN - Risiede nel fegato ed è ricevuto alla nascita. Si attiva al terzo mese di vita, quando il padre dava il nome al bambino. Lo *Hun* rappresenta quindi **la presa di identità** dell'uomo,

il nome è infatti simbolo di identità e di consapevolezza del proprio destino. Questa entità viscerale attiva il fegato ed è connessa alla fantasia, al sogno, all'immaginazione, all'intuito, al coraggio e all'entusiasmo. La turba energetica in eccesso genera collera.

- PO - Risiede nei polmoni, è ricevuto al concepimento ed è attivo durante tutta la gravidanza perché legato alla costruzione del corpo. Il *Po* rappresenta la nostra componente oscura, i nostri **istinti elementari di sopravvivenza**: alimentazione, riproduzione. La sua iperattività determina aggressività e collera furiosa, la sua carenza determina perdita dell'istinto di conservazione o tristezza. È la somma delle regole che ci ricollegano alla nostra specie, alla nostra famiglia, delimita la nostra personalità e nello stesso tempo rappresenta il luogo di contatto con il mondo esterno, come la pelle. Le entrate e le uscite. È ciò che ci separa dal macrocosmo e, nello stesso tempo, ciò che soffre delle separazioni, dei lutti. È la capacità di sentirsi soddisfatti della propria vita, di sentirsi bene dentro il proprio corpo. È l'autostima, è ciò che radica lo Hun. È la capacità di vivere l'attimo presente. È l'accettazione, è il bisogno di sentirsi parte di un gruppo, il bisogno di stabilità.

La sua patologia è l'incapacità a raccogliere i frutti del nostro andare, l'incapacità di vivere il presente, lo sperperare i propri talenti, la separazione dalle leggi non scritte che ci fanno parte di un gruppo. Abbassa, rinfresca. Conserva la memoria del corpo, tutto ciò che abbiamo imparato e che è conservato sotto forma di schemi comportamentali che non sopravvivono alla nostra incarnazione.

- YI - Risiede nella milza, appare alla nascita. Rappresenta la memoria, la riflessione, l'intelligenza intesa in senso etimologico, cioè la capacità di individuare i legami positivi fra le diverse parti della realtà per farne il nostro nutrimento mentale, emotivo, spirituale e materiale. In questo senso anima l'attività ministeriale della milza. La turba di questo Ben Shen provoca, tra l'altro, pensiero ossessivo.
- ZHI - Risiede nei reni, appare alla nascita. Rappresenta la forza d'animo, la decisione, la volontà profonda di un individuo. È anche il "voler vivere" e la capacità di agire per realizzarlo. Lo stato di vuoto energetico provoca, tra l'altro, paura.

17) CONCEZIONE DI OBESITA' IN MTC

L'approccio all'obesità è veramente molto delicato e considerato un tema piuttosto arduo.

Le motivazioni di questa difficoltà sono sintetizzate nella frase del prof. Stunkard (docente all'università della Pennsylvania e fondatore del Centro per il peso e disturbi alimentari): “La maggior parte dei soggetti in sovrappeso non inizierà un trattamento, di coloro che lo inizieranno la maggior parte non lo porterà a termine, di coloro che lo porteranno a termine la maggior parte non perderà peso, tra coloro che perderanno peso la maggior parte lo recupererà rapidamente”.

Questo per rilevare quanto periodi di grave sconvolgimento emozionale siano alla base di eccessi o disturbi alimentari. Non ci si dovrebbe domandare perché un individuo mangia troppo ma offrirgli un'alternativa.

Il terapeuta può comunque fare moltissimo purché non si ponga nella posizione di chi vuol risolvere il problema.

Il trattamento con MTC si manifesterà nel riequilibrio energetico con la conseguente sensazione da parte del paziente di un ritrovato benessere che potrebbe comportare una successiva diminuzione di peso.

Secondo la MTC l'obesità viene definita come accumulo di yin-materia, caratterizzato da ipertrofia (aumento del volume delle cellule) del materiale lipidico, abnorme ritenzione idrica e aumento della massa sanguigna che spesso ristagna in vari distretti corporei.

L'obesità può essere suddivisa in: costituzionale (iperplastica) e acquisita (ipertrofica) e, in rapporto alla topografia, in localizzata o diffusa.

OBESITA' COSTITUZIONALE

Si attribuisce a tre cause principali: obesità Yang, obesità Yin, obesità strutturale da perturbazione del Po

OBESITA' YANG

La forma costituzionale Yang è dovuta a iperfunzione del Riscaldatore Medio ([Al centro, a livello dello stomaco](#)) con tendenza ad aumento patologico della funzione di raccolta dello Stomaco e riduzione relativa della funzione di trasformazione e trasporto della Milza. Gli individui iperevoluti o macrosomici dalla nascita, sono stenici (vigorosi e con tono muscolare), l'adiposità non si accompagna a imbibizione (assorbimento di liquidi), la taglia è atletica, il pannicolo adiposo aumenta in modo armonico e simmetrico. Il sistema digestivo è ben operante e spesso gli individui sono polifagici e predisposti a disturbi di calore (allo yangming, alla pelle o al sangue, ecc..)

L'aumentato peso è sostenuto, quindi, da uno sviluppo generalizzato di tutti i tessuti, del sangue e dei liquidi organici. Sul piano psichico vi è una prevalenza delle caratteristiche Yang: i soggetti sono spesso gioiosi ed espansivi, molto attivi e instancabili; l'eccesso di energia in superficie può determinare note ansiose o una tendenza all'insonnia che si caratterizza tipicamente da risvegli notturni, momenti nei quali "nulla e nessuno deve frapporsi fra me e il frigorifero". La pelle è calda e colorita, le labbra rossastre, ed è presente spesso, una franca insofferenza verso il calore.

Organi e visceri sono, almeno inizialmente, iperfunzionanti; tuttavia l'abbondanza di energia superficiale, non supportata da un interno che è relativamente vuoto e associato a uno sviluppo esagerato della forma, comporta col tempo l'insorgere di svariate patologie.

A causa della pienezza-calore superficiali, questi soggetti presentano un'abitudine all'iperalimentazione, con una fame e una sete costanti e la tendenza a mangiare anche lontano dai pasti. Gli orifici sensoriali sono attivi; a livello della bocca vi è eccessiva produzione di saliva e una ricerca dei sapori forti legata al vuoto di Milza. Questo fenomeno può a sua volta condizionare il comportamento alimentare già squilibrato in senso quantitativo. Il colorito è spesso rossastro, la voce ridente o comunque forte, la lingua è umida e presenta un indurimento giallastro con bordi e punta arrossati. Il polso è rapido, pieno e scivoloso. Queste caratteristiche suggeriscono che in questi soggetti è presente anche umidità legata da un lato a una turba relativa della funzione di trasporto-trasformazione della Milza, dall'altro agli eccessi alimentari soprattutto di alimenti dolci o grassi.

La ricerca di questo sapore, se da un lato è giustificato per la tendenziale bonificazione della Milza, dall'altro ha connotazioni tossiche che aggravano ulteriormente la situazione.

A causa di schemi alimentari appresi, questi individui tendono a confondere il valore energetico di un alimento per cui è dolce solo ciò che è zuccherato. Inoltre soffrono di attacchi bulimici e preferiscono ingerire ciò che è già pronto come salumi, formaggi e dolci. Non da ultimo, spesso, l'alimentazione diventa una via finale, dove scaricare ansie e tensioni della vita di ogni giorno.

Con presenza di umidità e calore, quest'ultimo tende a bruciare i liquidi organici determinando ristagni e concorrendo all'ulteriore produzione di umidità. Si riscontra spesso una stipsi Yang, con feci dure e secche per disidratazione eccessiva. Qualche volta invece ci sarà diarrea legata essenzialmente al vuoto di Milza.

La tendenza sarà verso malattie metaboliche a fuoco-calore-catarro come diabete e ipercolesterolemie, ipertensione e problemi circolatori.

Occorre preferire alimenti di natura fresca o neutra, poco tonificanti: consigliamo quindi ortaggi sia crudi sia cotti e frutta, preferibilmente di sapore amaro o acido. I cereali possibilmente integrali devono essere presenti nell'alimentazione, fonte di apporto energetico fisiologico.

Carne e pesce devono essere consumati in quantità moderata, preferibilmente nella stagione fredda.

Bisogna limitare gli alimenti generatori di calore, troppo ricchi di energia e troppo stimolanti come pure quelli in grado di determinare ristagno. È necessario limitare sapori piccanti e dolci, sono da ridurre decisamente alimenti di natura calda che stimolano e aumentano lo Yang dell'organismo. Per la stessa ragione anche la temperatura al consumo non deve essere troppo calda.

OBESITA' YIN

Anch'essa è costituzionale e familiare ma si differenzia con l'essere flaccida, asimmetrica e disarmonica. Si associa a cellulite precoce.

Gli individui sono freddolosi, lenti, pigri, con rallentamento sia ideatorio sia motorio, tendono alla depressione e alla tristezza.

La loro obesità è legata ad un'insufficienza di Yang e conseguente accumulo di Yin, quindi non sono necessariamente iperalimentati. Hanno però forte tendenza al ristagno di liquidi e dei grassi. Il Triplice Riscaldatore è in relazione con tutta la via metabolica dei liquidi e si trova in stretto contatto con la circolazione degli stessi a livello interstiziale. Quindi la perturbazione riguarda la via delle acque con lesione primaria a carico del Triplice Riscaldatore e secondaria a carico della Milza, del Polmone, della Vescica e dei Reni.

In questi soggetti la produzione di energia e calore è globalmente scarsa.

La loro forma corporea è spesso determinata da un accumulo di materiale adiposo energeticamente freddo e associato ad un'eccessiva presenza di liquidi. Tale accumulo si manifesta soprattutto con importanti depositi a livello di cosce e fianchi e da un'infiltrazione sottocutanea di grassi e liquidi (cellulite fredda).

Si tratta di soggetti dall'aspetto lunare, deboli, poco attivi, spesso apatici, lenti e torbidi, di carattere tranquillo e introverso. Hanno labbra violacee e pelle pallida e fredda. Organi e visceri risultano ipofunzionanti e potrebbe essere presente una certa intolleranza al freddo.

Colorito pallido, voce bassa, lingua umida e spesso coperta da induito bianco, polso lento, profondo e a volte ritardato.

I sintomi che si possono riscontrare sono ipersalivazione, rinorrea chiara liquida, edemi declivi (ristagno di liquidi soprattutto nelle gambe), addome dilatato e molle, ipoacusia, lombalgia con senso di debolezza locale e degli arti, e calo della libido.

Potrebbe esserci una tendenza alla diarrea o comunque di feci semiliquide; oppure una stipsi legata ad insufficiente motilità intestinale; urine chiare e abbondanti mentre la sudorazione è fredda e incostante.

In questi soggetti si possono avere accumuli interni di catarri e freddo con blocco dell'energia della Milza che si manifesta con anoressia, assenza di sete, sensazione di saliva vischiosa in bocca, paura del freddo, testa pesante, gonfiore del viso e degli arti, feci liquide, urine scarse oppure con accumulo di freddo nello Stomaco che si manifesta con eruttazioni, vomito di liquido chiaro, saliva collante, lingua con induito vischioso, oppure con invasione dei Polmoni da parte dei catarri torbidi che si manifesta con tosse con catarro biancastro e vischioso, oppressione toracica, asma, induito bianco della lingua.

L'alimentazione avrà quindi la funzione di tonificare ciò che è vuoto, riscaldare ciò che è freddo, e mobilizzare i ristagni.

Occorre spostare la qualità energetica dell'alimentazione verso lo Yang e controllarne la quantità.

Il sapore indicato è il piccante che stimola la circolazione e l'esteriorizzazione dell'energia e di conseguenza anche dei liquidi.

Sono consigliati cibi preferibilmente di natura calda o tiepida.

Da escludere alimenti di natura fredda e di temperatura fredda.

OBESITA' DA TURBA DEL PO

È un'obesità con prevalenza sopradiaframmatica. Il soggetto è triste, depresso, vulnerabile nei confronti del mondo. Sono soggetti che, costretti a dimagrire, hanno conosciuto stati di profonda depressione fino al suicidio.

Questi soggetti pongono nel grasso corporeo quell'armatura, quella costruzione che li sorregge. Quando lo stimolo a dimagrire (soprattutto nelle donne) diventa troppo forte vi è la perdita dell'armatura e si assiste alla manifestazione di quella tendenza emozionale che caratterizza il loro profondo, cioè la tristezza.

Il sapore amaro rafforza la turba dello shen e sostiene il Polmone oppresso.

L'alimentazione sarà calda e tiepida, tonificante e poco piccante.

Da preferire vivande bollite o gli arrostiti. No a vivande cotte a vapore o a bagnomaria.

Tra le carni si preferirà l'agnello e fra le verdure il tarassaco e gli asparagi; tra i frutti le albicocche.

Caffè: 2-3 tazzine al giorno.

OBESITA' ACQUISITA

Si attribuisce a obesità polifagica da calore allo Yang Ming (meridiano di stomaco e intestino crasso), obesità da ritenzione idrica, obesità da turba del grosso intestino e obesità da turba della Milza (nella maggior parte dei casi. La milza infatti è l'organo che si occupa delle "carni", cioè del tessuto adiposo).

OBESITA' POLIFAGICA

Il paziente è bulimico, desideroso di bevande fresche, alitosi fetida, piroso e acidità gastrica, gengive tumefatte e arrossate sanguinanti, nausea e vomito acri saltuari, induito spesso, secco e adeso.

Caratteristiche fisiche e psicologiche simili alla forma di obesità Yang congenita.

L'eccesso di calore può indurre essiccamento del sangue che si manifesta con viso pallido, aspetto abbattuto, insonnia, astenia mentale, palpitazioni, vertigini, abbagliamenti visivi, amenorrea, oligomenorrea, gengivorragia, lingua pallida atrofica e con poco induito.

L'alimentazione consigliata è identica a quella dell'obesità Yang.

OBESITA' DA RITENZIONE IDRICA

Analogia all'obesità Yin ma di tipo acquisito. Per questo il trattamento dietologico è lo stesso. L'obesità è flaccida, cellulitica e disarmonica con arti freddi, secchi e relativamente magri. Si presenta con disturbi digestivi, cardiopolmonari, astenia e freddolosità.

Si viene a creare uno squilibrio fra liquidi organici e sangue da un lato ed energia dall'altro.

OBESITA' DA TURBA DEL GROSSO INTESTINO

Patologicamente i pazienti affetti da questo tipo di obesità si presentano pallidi, con intolleranza a latticini e crudità, con alvo alterno, con dolore irradiato al dorso o con patologie anali. Si tratta di un'obesità da alterata trasmissione dei prodotti di trasformazione.

Queste persone si presentano con nausea, vomito, piroso, accumuli adiposi con flaccidità da ritenzione idrica. Nel Grosso Intestino si accumula facilmente calore-umidità con dolori addominali bassi a irradiazione dorsale, dissenteria, diarrea sanguinolenta, urine scarse e cariche, febbre, sete, lingua con induito giallo, polso rapido e scivoloso.

Occorre in questo caso eliminare verdure, latte, latticini, cibi caldi e speziati. Abolire il dolce, privilegiare bolliti magri e cibi con pochi residui soprattutto nelle fasi acute. In seguito prediligere alimenti che tonificano il Grosso Intestino come grano, castagne, orzo e latte di pecora.

Tra gli alimenti che favoriscono il transito intestinale e la corretta reazione biochimica del Grosso Intestino ricordiamo spinaci, patate dolci, pomodori, fichi, papaya, pesche, pere e miele.

OBESITA' DA TURBA DELLA MILZA

La Milza è il ministro dei trasporti e delle trasformazioni, regola i liquidi organici e trattiene il sangue nei vasi.

La forma di sovrappeso che si considera ora è quella che compare improvvisa associata a momenti cruciali e di trasformazione nella vita dell'individuo come pubertà, matrimonio, gravidanza e puerperio o menopausa.

Si presenta con macroglossia, lingua con indurimento giallastro, labbra e lingua screpolate. I soggetti sono spesso intolleranti a vino, agli amidi, ai dolci.

È opportuno quindi eliminare dolci e alimenti che producono catarro come grassi di origine animale, latte e derivati, alcolici, cibi elaborati, zucchero.

I cibi consigliati sono cereali integrali, legumi, carni bianche, pesci magri.

18) OBESITA' SECONDO I 5 ELEMENTI

Esistono vari tipi di obesità secondo la biotipologia cinese e ciascuna necessita di un suo trattamento dietologico.

- **TIPO LEGNO:** è nodoso, legnoso, con muscoli evidenti e ben definiti, corpo allungato, spalle alte e larghe, con mani e piedi piccoli. La pelle è olivastro e può essere un soggetto collerico o irritabile ma fermo e deciso. Su tutta la struttura corporea prevale quella muscolare. Patologicamente tende ad ammalarsi di disfunzioni causate da stress e a carico del fegato e della colecisti.
- **TIPO FUOCO:** è armonioso e fisicamente affusolato, di colorito rossastro con mento e cranio appuntiti, mani e piedi piccoli e con frequente calvizie proprio dell'apice cranico. Su tutta la struttura corporea prevale quella concernente i vasi sanguigni. Il suo atteggiarsi è frenetico, divampante, si scalda rapidamente e viene per lo più colpito da malattie come ipertensione, infarto, psicosi. Tende ad avere una vita breve. Patologicamente tende ad essere affetto da malattie neurologiche gravi ed improvvise e da pesanti disturbi cardiovascolari.
- **TIPO TERRA:** è rotondo e massiccio, accogliente e pesante. Ha un colorito giallastro con testa grossa e rotonda con ventre largo e rotondeggiante. Su tutta la struttura corporea prevale quella ventrale. Ha mani e piedi piccoli, è calmo, buono, poco ambizioso. Dal punto di vista patologico

tende ad ammalarsi di malattie dell'intestino e digestive come il diabete, intolleranze alimentari, tossicosi.

- **TIPO METALLO:** ha un colorito biancastro e pallido, con testa piccola e torace stretto e lungo. Le mani e i piedi sono minuscoli. Su tutta la struttura corporea prevale l'area toracica. È un tipo minuscolo e molto semplice. Patologicamente tende ad ammalarsi di patologie respiratorie e immunitarie.
- **TIPO ACQUA:** possiede un colorito scuro o livido con testa grossa e spalle strette e spioventi, ventre largo e con rachide lungo. È perennemente in movimento e riccamente dotato dal punto di vista intellettuale. Tende ad essere infido e opportunistico. Di tutta la struttura corporea si evidenzia la lunghezza del tronco. Tende ad ammalarsi di malattie ossee, neurologiche e psichiche.

Nessun essere umano però incarna un solo tipo di quelli elencati. Avremo quindi diverse mescolanze di tipologie che vanno tenute in opportuna considerazione poiché se i segni della tipologia minore divengono maggiormente evidenti significa che vi è un disequilibrio che va trattato rafforzando il tipo che soccombe o inibendo quello preponderante o agendo su tutte e due le metodiche.

Ada - inizio trattamenti 25/11/2013 - numero trattamenti effettuati 15

Ada si presenta da me disponibile ad essere seguita affidandosi completamente al tipo di trattamento che le propongo pur senza aver mai sentito parlare di riflessologia plantare, MTC, energia o quant'altro.

La sua situazione è di una persona di 46 anni senza problematiche fisiche o patologie rilevanti.

Il mio lavoro parte dalla valutazione generale della persona e dalla compilazione della scheda di anamnesi completa attuale e passata.

Dalla valutazione generale della signora ho potuto constatare di avere di fronte a me una persona con orientamento verso la Loggia Metallo.

Si presenta ambiziosa, piena di forza, ha la mania del controllo, è fiduciosa in se stessa, tende a risolvere i problemi da sé e non chiede aiuto, è materialista, organizzata, stabile.

E' molto precisa, ordinata, ha un buon ritmo di lavoro, **non si fa coinvolgere**, è attenta ai particolari, è **distaccato dal resto del mondo** ma la sua percezione attraverso di esso è particolarmente importante.

Ha una carnagione molto chiara, quasi eterea. Il tono della voce basso, calmo, pacato.

Ha problematiche alla pelle che si manifestano anche durante il periodo del trattamento e che consistono in manifestazione di psoriasi e nell'aver fastidio ai vestiti e a tutto ciò che viene a contatto con la sua pelle. Questo le provoca molto fastidio e nervosismo.

Il sonno non è regolare e si sveglia verso le 4 del mattino, picco energetico del meridiano del Polmone.

Essendo il Metallo un elemento che ci mette in comunicazione con le altre persone e con l'ambiente che ci circonda, ho potuto comprendere che la sua situazione familiare fosse molto difficile.

Ogni volta che ci incontriamo la signora si lascia andare in pianti istintivi ma molto trattenuti, il che sottolinea la sua grande emotività

Inoltre l'analisi del piede evidenzia una forte callosità nella zona polmoni di entrambi i piedi anche se la donna non ha mai fumato o avuto patologie polmonari.

Secondo me i meridiani da equilibrare sono:

meridiano dello Stomaco per stimolare lo scorrere dell'energia verso il basso e per agevolare il lavoro della Milza

meridiano del Rene per rafforzare la spinta al cambiamento, non come reazione ma come azione consapevole

meridiano della Milza che oltre a favorire la trasformazione dei cibi era utile per aiutare ad assimilare i concetti, a fare chiarezza rispetto alla soluzione di problemi logici, pratici, creativi

meridiano del Polmone per la sua vulnerabilità nei confronti dell'esterno e della difficoltà ad interagire con esso

meridiano della Vescica per l'incapacità di riconoscere e gestire i propri spazi, il proprio territorio, ha difficoltà a lasciar andare ciò che non le serve.

Il trattamento è iniziato seguendo il percorso:

STOMACO BILATERALE

ST 36 – Tre distanze dal piede – Disperde le stasi, tonifica Qi , Sangue e vuoto di Qi polmonare, nutre Milza e Stomaco, tonifica le energie difensiva, ancestrale e nutritiva

ST 40 – Abbondanza copiosa – Modula gli istinti, utilizzato quando il Po è in disequilibrio e lo spirito di sopravvivenza è alterato

ST 42 – Riversare lo Yang – Tonifica la Milza, seda lo Shen, armonizza lo Stomaco

KI 3 – Grande Valle – Tonifica il QI renale, aiuta a riequilibrare capacità organizzative e consapevolezza nel cambiamento.

MILZA BILATERALE con il punto M6 – Incrocio dei Tre Yin – Tonifica Rene e Milza, regola QI di Fegato, utile per tutti gli aspetti femminili

POLMONE con il punto P1 – Palazzo Centrale – Abbassa il QI polmonare e regola il QI di Stomaco

VESCICA

VU 13 – Shu del polmone – Apre il Polmone e favorisce la discesa del suo QI

VU 15 – Shu del Cuore – Regolarizza il QI, tranquillizza lo Shen e il Cuore, cura isteria, insonnia, depressione

VU 42 – Porta del Po – Permette la discesa del QI polmonare

VU 23 – Shu del Rene – Cura il vuoto di Jing (cioè la capacità di percepirci come individui facenti parte dell'Universo)

Per quanto riguarda il trattamento riflessologico ho effettuato un massaggio standard rilassante soffermandomi in particolare sul Rene, sulla Vescica e sullo Stomaco (in questo caso in dispersione) dedicando più tempo rispetto allo standard.

Già dopo il quarto trattamento si sente meno dipendente dal cibo, più rilassata ma continua ad essere molto controllata.

In occasione del quinto trattamento decido di eseguire un esercizio di respirazione profonda: volevo fare in modo di “abbassare la guardia” della razionalità in modo da entrare in contatto con le

sue emozioni profonde. Ha pianto molto con singhiozzi, tosse e vomito. Per l'occasione ho somministrato il Rescue Remedy.

La situazione migliora sempre di più e la propria consapevolezza aumenta fino a farla arrivare a dormire meglio, scaricarsi correttamente, a prendere i propri spazi.

Episodi di cistite, psoriasi, problematiche alla pelle dimostrano chiaramente su quali tematiche deve ancora lavorare.

In occasione del nono trattamento effettuo massaggio Metamorfico perché la sua situazione attuale poteva essere conseguenza proprio di quel periodo gestazionale così importante per ognuno di noi. Il massaggio la scuote molto, si sente rilassata e ha voglia di piangere ma non lo fa.

Tutti gli altri trattamenti proseguono con la stimolazione dei punti elencati precedentemente.

All'inizio del trattamento il suo peso è di **63 kg** e lei stessa ritiene che il peso è superiore al suo ideale di circa 7 kg.

I trattamenti riflesso logici sono avvenuti in una fase iniziale settimanalmente e poi su evidente necessità personale a cadenza quindicinale.

Non è stata proposta una dieta ma solo una piccola rieducazione alimentare. I lavori che si sono svolti sono stati proposti con la finalità di rivalutare se stessa e di recuperare i propri spazi dentro la sua famiglia e verso se stessa.

Le reazioni emotive sono state le più disparate ma ho avuto la sensazione che Ada, ad un certo punto, fosse troppo impaurita per ascoltare quello che usciva dal suo inconscio. La faceva troppo soffrire. Secondo me è arrivata ad un bivio fondamentale nella sua vita e ha deciso di continuare da sola ritenendo di aver acquisito tutti gli strumenti necessari per proseguire il suo percorso. Sono naturalmente disponibile per quando avrà bisogno di un qualsiasi tipo di confronto.

Alla fine di Aprile Ada pesa **59 kg**.

Ecco la sua testimonianza.

“Durante il percorso ho preso più coscienza del mio corpo, lo capisco meglio, comprendo le sue esigenze e vedo che qualcosa sta cambiando. Ora capisco quando sto raggiungendo dei limiti miei e finalmente comprendo di avere il diritto di prendermi i miei spazi e quindi mi sento libera. Ritengo di avere più sicurezza in me e anche più potere proprio grazie alla maggiore conoscenza di me. Ho maggiore autostima.

Non ho raggiunto il peso che avrei voluto e questo mi dispiace ma mi rendo conto che questo dipende da me.

Non ho più attacchi di fame, non mi controllo ma nello stesso tempo so di non aver bisogno di eccedere.

Alcuni lavori come il massaggio Metamorfico e l'esercizio di respirazione sono stati molto forti e mi rendo conto che per fare un lavoro come quello che ho fatto in questo periodo bisogna volerlo fortemente perché BISOGNA guardarsi dentro.

Non so se ripeterei il percorso ma sicuramente già lo sto consigliando a chi conosco.”

Lella - inizio trattamenti 29/11/2013 - numero trattamenti effettuati fino ad oggi 20

La situazione è di una persona di 57 anni con ipertensione curata con farmaci, problematiche relative a fegato steatosico, valori alti di trigliceridi e colesterolo, leggera ansia che causa tachicardia.

Il mio lavoro parte dalla valutazione generale della persona e dalla compilazione della scheda di anamnesi completa attuale e passata

Lella di presenta con un peso che raggiunge i 106 kg e ritiene di essere in sovrappeso di almeno 30 kg ma questo non le impedisce di accettarsi totalmente per quello che è come essere umano e come donna, a differenza della paziente precedente e a differenza del pensare comune.

Inizia il percorso per una questione di salute, non con la finalità di perdere peso.

La madre non la voleva, una violenza carnale all'età di 13 anni, la convivenza con un marito chiuso e autoritario, tre figli. Ecco la concretizzazione ad oggi del peso della vita, rappresentata dai suoi 106 kg.

L'asportazione totale dell'utero le ha aperto gli occhi sul suo essere donna completamente slegata dal ruolo di moglie e madre. Fino a raggiungere un grande amore per se stessa che le ha fatto accettare di buon grado il peso in eccesso e la figura raggiunte.

L'analisi del piede evidenzia striature ungueali dell'alluce che come forma e colore sottolineano il deficit del Fegato. Inoltre un grande solco diagonale e arrossato attraversa la zona del Fegato.

L'unghia del secondo dito del piede destro, sottile, fragile e frastagliata, indica problematiche allo Stomaco confermate dal dolore che spesso sente e dalla difficoltà a digerire alcuni alimenti.

Il suo approccio con il cibo è smisurato, si corica mangiando e senza problemi ingurgita qualunque cosa e a qualunque ora.

Secondo me i meridiani da trattare sono i seguenti:

meridiano del Fegato a causa delle sue problematiche di eccesso di energia di fegato che porta, oltre all'aumento dei valori diagnostici, anche all'ipertensione e ad attacchi di nervosismo. Il legno in eccesso potrebbe compromettere una corretta funzionalità tiroidea provocando un leggero ipotiroidismo che rallenta il metabolismo

meridiano del Rene che controlla poco e che non riesce a tenere sotto controllo il Fegato

meridiano della Milza in quanto affaticata dal lavoro eccessivo del Fegato

il trattamento inizia a livello riflessologico con un massaggio standard con particolare attenzione a Rene e Fegato.

Inoltre vengono trattati i punti:

F5 – Verme del Legno - Tonifica ed equilibra il QI epatico, aiuta a vivere il presente senza condizionamenti dal passato

M6 - Incrocio dei Tre Yin – Tonifica Rene e Milza, regola QI di Fegato, utile per tutti gli aspetti femminili, riequilibra l'eccesso di Milza causato dal Fegato

KI 7 – Riprendere lo scorrimento - Tonifica il QI renale, tratta le patologie rachidee

Dopo 1 mese circa di lavoro si reca al pronto soccorso per una forte infiammazione al piede diagnosticando in seguito un elevato eccesso di acidi urici. Il controllo generale del sangue porta inoltre a confermare una situazione patologica importante a carico del fegato steatosico con crescenti valori di colesterolo, trigliceridi, transaminasi.

Anche a Lella non ho proposto una dieta. Le ho dato consigli alimentari che riguardavano un ridotto apporto di proteine, di grassi, di carboidrati complessi favorendo frutta, verdura, pesce e dolcificanti ipoglicemici.

Sono stati introdotti elementi fitoterapici come la betulla e il frassino, ottimi drenanti renali e l'olivo e il cardo mariano, ottimi epatoprotettori.

Il trattamento è finalizzato a rafforzare reni, fegato e cistifellea.

Subentra però un forte momento stressante che porta Lella ad una lieve depressione.

I trattamenti, i colloqui e l'aiuto prezioso dei Fiori di Bach hanno dato sollievo ad un momento difficile. Le cose vanno meglio.

Alla fine di aprile Lella perde 13. Non solo, ma il suo rapporto col cibo è diventato più sano e consapevole.

Ecco la sua testimonianza..

“Il lavoro svolto è stato positivo perché ho avuto un grande miglioramento fisico e mentale. Non mi sento più stanca e mi sento decisamente bene.

Mi manca ancora la voglia di uscire da sola e senza paura.

Quello che mi ha convinto ad iniziare il percorso è stata la promessa che non mi fosse imposta una dieta ma che avrei potuto scegliere cosa e come mangiare.

Il lavoro è stato in crescendo. Per me è importante mantenere una continuità di trattamenti che mi rendono più sicura e che mi aiutano.”

CONCLUSIONI

Attraverso questo lavoro mi sono accorta che nulla è più difficile nella vita come il dover riconoscere e smantellare schemi mentali, familiari e culturali legati al cibo, all'alimentazione, alla visione di se stessi attraverso il cibo.

Il bisogno del cibo nasconde necessariamente la mancanza di qualcosa di personale, di profondo e delicato.

Ognuno percepisce se stesso in tantissimi modi mettendo in relazione il proprio mondo interno con quello esterno e in queste dinamiche entrano in gioco l'autostima e la conoscenza di se e delle proprie ombre.

Spesso però la percezione che abbiamo nei nostri confronti non è quella che gli altri hanno verso di noi, anche perché si tende a credere che le proprie azioni ed aspetto siano notati e giudicati dagli altri in maniera largamente superiore a quanto avviene in realtà.

Si tratta di una sensazione interiore che si è stratificata in anni di esperienze di vita, a volte anche molto negative, e che incorpora i riflessi delle valutazioni e delle emozioni altrui, nonché dei loro problemi e difficoltà relazionali (anche in questo caso gli altri ci fanno da specchio).

Ma è importante rendersi conto è il fatto che già la semplice idea che ci siamo fatti di noi stessi tende a condizionare il nostro comportamento in modo tale da "autoconfermare" l'idea stessa: il risultato è che il nostro pensiero influisce ancora una volta sul risultato della nostra realtà.

Il lavoro svolto con le due "cavie" è stato fantastico e affascinante. Un lavoro che mi ha permesso di mettermi in discussione personalmente e professionalmente e di iniziare a capire che la mia vera natura è quella di essere proprio così come sono con un passato e un bagaglio di esperienze sofferte che hanno provocato tagli profondi.

Ma proprio per questo sono in grado di prendere per mano chi si rivolge a me e accompagnarlo sulla propria strada.

Ma il mio primo passo sulla strada giusta è stato certamente fatto.

Claudia

Sono stato grasso un tempo, Alcatraz e' una cura dimagrante eccezionale.

L'America mi ha ingrassato, quaggiù quasi nessuno e' magro, la stragrande maggioranza degli uomini assomiglia a suppli con i piedi. La cosa viene vissuta con meno tormento che in Europa. Da voi, tra bulimici ed anoressici, non si salva quasi nessuno dal problema del cibo inteso come compensazione o morte. Gratificarsi ingozzandosi e' un vizio malinconico ci vorrebbe una guerra per rimettere in linea il paese, forse basterebbe una televisione meno matrigna, meno bella, meno in linea, meno in tiro, una televisione un po' deforme come noi e non questo specchio così infedele dei nostri corpi. Più si mangia o si fa lo sciopero della fame, più si diventa meno appetibili sessualmente e affettivamente, così crediamo ingozzandoci o digiunando, così crediamo perché così ci stanno facendo credere. Ti potrò mai amare se non ho il giro vita della Schiffer? I maschietti poi soffrono di un problema in più, lo definirei il complesso di non avere il pene di Rambo ... guarda che mangiando non ti si allunga mica!!! Che tenerezza, fratelloni miei, quanto tempo e quanto cibo sprecato, quante diete, quante pillole, quanto dolore inutile. Ma vuoi davvero diventare primo in un mondo che da valore solo alla giovinezza, alla bellezza fisica, al possesso? Perché questa e' la competizione che ti uccide. Non ti dico accettati per quello che sei e neanche vogliti bene, siamo mostri e lo sappiamo. Siamo brutti, goffi, obesi, stanchi o lische di pesce e non ci vogliamo bene, mandala a farsi fottere la psicologia della domenica, non c'e' la ricetta. Siamo quello che siamo e continueremo a mangiare e a bere fino a stramazzone di colesterolo e di noia. Ma se, contro tutto e tutti, ci occupassimo invece che della carne, dell'anima? Chiamatela io, o spirito, o fanciullino, angelo o demone, quella che siete riusciti a mettere a dieta, non ve la filate per niente. Ritenete che lo spirito, l'anima di un obeso sia pesante da portare come il suo corpo? No...noi tutti bulimici o anoressici dobbiamo spezzare un diabolico circolo vizioso, quello infarcito di cibo, diete, senso di colpa, dito in gola, ossessione di essere bello. Conosco un solo modo per uscirne: pensare ad altro e il più prossimo altro che conosco e' la mia anima, la tua. Spalancale il frigo di notte, dalle musica, arte, poesia, tolleranza, solidarietà, amore. Ingrassa l'anima, fratello.

Il corpo farà esattamente il contrario, hanno punti di vista differenti.

Jack Folla

Ringraziamenti

Ai miei figli che mi sono stati vicino in questi anni così difficili per la nostra famiglia. A loro ho insegnato che alla mia età ci si può rimettere in gioco e ce la si può fare se ci si impegna davvero. Loro mi hanno insegnato a ridiventare una mamma, un ruolo che avevo accantonato, troppo concentrata a cercare me come donna.

A Roberto, che non ha mai smesso di credere in me, mi appoggia, mi incoraggia, mi sostiene e mi accompagna.

Bibliografia

- La tavola della salute – Catherine Kousmine – Ed. Giunti – stampa del 2005
- Cibo, peso e psiche – Rudiger Dahlke – Ed. Tecniche Nuove – stampa del 2008
- Rivista scientifica LA MANDORLA – Deodato, Di Stanislao, De Bernardinis
– Anno X Numero 36 – Marzo 2006
- Medicina Tradizionale Cinese per lo shiatsu e il tuina – Corradin, Di Stanislao, Parini
– Ed. Ambrosiana – Volume 2 – stampa del 2005
- Dispense: Elementi di Medicina Tradizionale Cinese dell'Associazione Consè
- Note del Ministero della Salute
- <http://psicologicamente.altervista.org/selfpage.htm>
- www.salutemigliore.it
- www.wuweituina.it
- Informazioni utili da web