



Alimentazione e Psiche

Alimentazione non è solo mero soddisfacimento della fame e della sete o, più psicologicamente, gusto e piacere del cibo dal momento che tutte le cellule di ogni persona sono create esclusivamente da quello che mangiamo e beviamo. Infatti il nostro corpo (in tutte le sue parti) è costituito dalle stesse sostanze presenti negli alimenti (proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali ed acqua), ognuna delle quali assolve un compito ben definito. Una alimentazione non equilibrata e sbilanciata influisce sull'energia della persona e anche sul funzionamento del cervello, sensibile particolarmente a carenze di sostanze nutritive o nutrienti con effetto fisiologico come vitamine, acidi grassi ed aminoacidi essenziali, fibre e a squilibri di minerali ed idroelettrolitici che si ripercuotono a livello cognitivo, comportamentale ed emozionale. Dal momento che funzioniamo a seconda di quello che, qualitativamente e quantitativamente, mangiamo così, come le emozioni, anche l'alimentazione, nelle sue componenti di cibo e bevande, influisce su tutte le funzioni sia corporee sia psichiche.

Squilibri e carenze nutrizionali non sono solo soggettivi, ma anche oggettivi in quanto gli alimenti giungono alle nostre tavole sempre più carichi di conservanti, coloranti ed altre sostanze contaminanti che impoveriscono i principi attivi e le sostanze nutritive (soprattutto i micronutrienti, come le vitamine, gli aminoacidi ed i sali minerali) specifiche per le nostre cellule.

Alimentazione inoltre non è solo quello che introduciamo, tra cibi liquidi e solidi, in 400 metri quadrati di intestino - "la seconda testa" secondo la tradizione popolare. Ed è stato pure accertato scientificamente (la "teoria dei due cervelli" di Michael D. Gershon) che come il cervello della testa anche quello addominale produce sostanze biochimiche (i neurotrasmettitori noradrenalina, acetilcolina, dopamina e serotonina) che influenzano gli stati d'animo: una parte delle cellule nervose (neuroni) viene inglobata dalla testa, un'altra va all'addome ed il collegamento tra i due tenuto dal midollo spinale e dal nervo vago. Pertanto tanti problemi intestinali ineriscono a problematiche cerebrali e disturbi cerebrali possono trovare la loro origine a livello intestinale.

L'ampiezza intestinale, da sola, con una area pari ad un campo di tennis, può già dare una idea dell'importanza della alimentazione se solo si considera che circa il 45% di difesa del sistema immunitario si trova nell'intestino.

Ma alimentazione è anche dove, quando, e soprattutto, come mangiamo e come assimiliamo i nutrienti che derivano dalla trasformazione dei cibi e delle bevande assunte.





Quindi se la cura di un paziente parte dalla valutazione clinica dei sintomi lamentati essa va allargata pure al suo stile di vita e alle sue abitudini alimentari proponendosi di considerare non solo la quantità delle calorie assunte in relazione al loro consumo, ma anche la qualità nutrizionale degli alimenti assunti (la scelta di cibi sani e naturali, eventuali rischi igienico - sanitari dei prodotti e delle preparazioni alimentari, la varietà dei cibi assunti, la loro distribuzione nel corso della giornata, la successione dei cibi assunti, metodi di cottura che non comportino alterazioni alimentari, l'equilibrio ed il bilanciamento tra i vari nutrienti ai pasti, le combinazioni alimentari tra nutrienti, le bibite assunte) la modalità di assunzione del cibo, assieme al livello di attività fisica (L.A.F.) eventualmente svolta dal paziente in rapporto al consumo energetico basale.

Nutrirsi correttamente è importante come respirare bene: entrambi infatti incidono sullo stato di salute generale e sul funzionamento cognitivo, emozionale e comportamentale, ambiti che comunemente fanno riferimento al concetto di "psiche".

Se è vero che noi siamo ciò che mangiamo (ma anche ciò che digeriamo, in quanto non tutto viene assimilato correttamente), è altrettanto riscontrabile che un organismo orientato ad uno stile di vita sano e regolare favorisce la sanità mentale, metabolizza e massimizza al meglio le modificazioni cognitive e comportamentali.

