

AII

Alla Prof.ssa Zina Flagella, mia mentore, e ai miei cari colleghi medici nutrizionisti Michele Panunzio e Antonietta Antonicello, che mi hanno incoraggiato a scrivere questo libro. A mio marito Francesco e ai miei figli Chiara, Alfonso ed Eugenio che hanno sostenuto con pazienza questo lavoro.

Enza Paola Cela

**Psicologia della nutrizione**



Copyright © MMXIII  
ARACNE editrice S.r.l.

[www.aracneeditrice.it](http://www.aracneeditrice.it)  
[info@aracneeditrice.it](mailto:info@aracneeditrice.it)

via Raffaele Garofalo, 133/ A-B  
00173 Roma  
(06) 93781065

ISBN 978-88-548-6123-7

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,  
di riproduzione e di adattamento anche parziale,  
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie  
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: giugno 2013

# Indice

## 9 *Presentazione*

## 13 **Capitolo I** *La psicologia della nutrizione*

1.1. L'oggetto di studio, 13 – 1.2. La psicologia e il cibo: aspetti psicologici e culturali relativi all'alimentazione, 14 – 1.2.1. *La nostra identità culturale e sociale dal punto di vista nutrizionale: la "via mediterranea all'alimentazione"*, 16 – 1.2.2. *La mediterraneità*, 17 – 1.2.3. *Le dimensioni della via mediterranea all'alimentazione*, 18 – 1.3. La psicologia della Nutrizione all'interno della Psicologia della Salute, 21 – 1.3.1. *Dal concetto di prevenzione a quello di promozione*, 26 – 1.4. Una scelta di campo: l'approccio cognitivo-comportamentale, 27.

## 31 **Capitolo II** *La psicologia della nutrizione nelle diverse età evolutive*

2.1. La vita fetale: una fase fondamentale nella storia individuale, 31 – 2.1.1. *I cambiamenti della gestante e l'influenza sul nascituro: la genesi del gusto*, 32 – 2.1.2. *La nascita del legame di attaccamento*, 34 – 2.1.3. *Il ruolo delle emozioni*, 41 – 2.1.4. Il "nutrimento" materno-fetale, 43 – 2.2. La vita neonatale: Il nutrimento fisico e psicologico, 44 – 2.2.1. *Il nutrimento fisico: l'allattamento naturale o artificiale*, 44 – 2.2.2. *Il nutrimento psicologico e la costruzione dei Modelli Operativi Interni (MOI)*, 46 – 2.3. La prima infanzia (0–6 anni), 49 – 2.4. La fanciullezza (6–11 anni), 54 – 2.4.1. *Ma la corretta nutrizione basta? Dalla parte del bambino*, 56 – 2.5. L'adolescenza (11–20 anni), 58 – 2.5.1. *I mutamenti fisici*, 59 – 2.5.2. *I mutamenti psichici*, 60 – 2.5.3. *I mutamenti sociali*, 61 – 2.6. La giovinezza (20–30 anni), 64 – 2.7. L'età adulta (30–65 anni), 65 – 2.8. La terza e quarta età (65–85 e over 85 anni), 67.

69 Capitolo III

*La psicologia della nutrizione nei diversi ambienti di vita*

3.1. In famiglia, 69 – 3.2. Nei luoghi educativi e di cura, 70 –  
3.3. Nelle strutture ristorative/ricreative, 71.

75 Capitolo IV

*La psicopatologia della nutrizione*

4.1. Alcune cause e fattori di rischio nell'insorgenza di patologie alimentari, 76 – 4.2. I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) e l'obesità, 77 – 4.2.1. *L'anoressia nervosa*, 79 – 4.2.2. *La bulimia nervosa*, 81 – 4.2.3. *I DCA non altrimenti specificati (NAS)*, 83 – 4.2.4. *L'obesità*, 84 – 4.3. Epidemiologia, 85 – 4.4. Fisiologia dell'alimentazione e patogenesi, 86 – 4.5. Complicanze mediche dei DCA, 87 – 4.6. Terapia dei DCA (in generale), 88 – 4.6.1. *La psicoterapia dei DCA: la CBT-E*, 89 – 4.7. Nuove patologie: l'ortoressia e la drunkoressia, 91 – 4.7.1. *L'ortoressia*, 91 – 4.7.2. *La drunkoressia*, 96.

99 Capitolo V

*La prevenzione delle patologie e la promozione della salute: aspetti cognitivo-comportamentali*

5.1. Il SIAN e i programmi di prevenzione, 100 – 5.1.1. *Il programma di prevenzione: "Far pace con il cibo"*, 101 – 5.1.2. *Realizzazione*, 103 – 5.1.3. *Svolgimento*, 104 – 5.1.4. *Uno strumento vincente: "I laboratori del gusto"*, 108 – 5.1.5. *La prevenzione del cancro: il "Med Food Anticancer Program"*, 110 – 5.1.6. *La ricerca del SIAN ASL Fg*, 118 – 5.1.7. *L'aspetto psicologico*, 119 – 5.1.8. *Il lavoro psicologico nella prevenzione delle recidive*, 120.

127 Capitolo VI

*Il rapporto di cura: aspetti psicologici fondamentali*

6.1. La corretta relazione tra il curante e il paziente/utente, 127 – 6.1.1. *Ascolto e osservazione del paziente/utente: accettazione, empatia e autenticità (congruità) del curante*, 127 – 6.1.2. *Sostegno attivo*, 128 – 6.2. Gli aspetti di cui tenere conto per un migliore rapporto: inquadrare la situazione, 128 – 6.3. Le differenze psicologiche di cui tenere conto, 129 – 6.3.1. *Le differenze di genere*, 129

– 6.3.2. *Le differenze di età*, 130 – 6.4. Conclusioni e prospettive per il curante (nutrizionista, dietista, dietologo, ecc.), 133.

135 *Bibliografia*





## Presentazione

È con vivo piacere che accolgo l'invito a presentare questo testo di "Psicologia della Nutrizione" che nasce dall'esigenza di raccogliere in modo organizzato e sistematico le informazioni e le conoscenze fornite dalla dott.ssa Enza Paola Cela, psicologa dirigente presso il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione dell'ASL di Foggia, agli studenti del Corso di Laurea magistrale in Scienze degli Alimenti e Nutrizione Umana (classe LM 61) dell'Università degli Studi di Foggia, dove l'autrice attualmente insegna.

L'opera in oggetto assume una particolare valenza nel campo della letteratura scientifica sulle relazioni fra alimenti e salute che attualmente riguarda soprattutto l'ambito biomedico della nutrizione umana e le patologie dell'alimentazione, ma risulta carente di studi sugli aspetti psicologici connessi alla nutrizione. Secondo quanto riportato dall'autrice nel testo:

la nutrizione non contempla solo aspetti organici, ma anche culturali, antropologici, sociali, storici, ecc. In altri termini, non riguarda solo la soddisfazione di bisogni fisiologici primari, ma è un atto sociale, di comunicazione, per questo relazionale, che trasmette informazioni su di sé, sui rapporti interpersonali, sull'ambiente, contribuendo a definire l'identità individuale e di un popolo.

Un altro aspetto importante riportato dall'autrice, inoltre, è che:

il gusto è sempre *colorato* di emozioni, come ad esempio quelle relative ai ricordi d'infanzia dove un cibo poteva essere consolatorio, punitivo o premiante, legato ad una festa, ad una stagione, ecc. Di conseguenza ogni scelta alimentare è sempre associata ad emozioni che si esprimono nelle coppie oppostive: piacere/dispiacere, ingestione/rigetto, accettazione/rifiuto.

Tutti questi aspetti che fanno riferimento al cibo dal punto di vista cognitivo, emotivo o comportamentale costituiscono il contenuto della Psicologia della Nutrizione. (Cap. 1, pag. 1)

L'autrice, dopo aver introdotto i contenuti del testo in relazione agli aspetti psicologici e culturali, collocandoli nell'ambito della Psicologia della Salute, e aver scelto l'approccio cognitivo-comportamentale per trattare l'argomento e le problematiche ad esso connesse (Cap.1), affronta lo studio della Psicologia della Nutrizione nelle diverse età evolutive, a partire dalla vita prenatale, fino alla terza e quarta età. Particolare rilevanza viene data nel testo alle abitudini alimentari apprese fin dall'inizio, compresa la vita prenatale, solitamente legate a emozioni, in particolare quelle riguardanti il legame madre-figlio, ovvero quel "legame che nutre" e che fornisce un *imprinting* per tutti i rapporti interpersonali successivi (Cap.2). Si analizza poi anche il contesto ambientale in cui avviene la nutrizione (famiglia, scuola, ecc.) che risulta altrettanto importante quanto gli alimenti e che va, quindi, organizzato in maniera attenta e scrupolosa (Cap.3). Il testo prosegue poi con l'analisi delle più diffuse forme di psicopatologia del comportamento alimentare, i possibili trattamenti (Cap. 4) e soprattutto con i programmi di prevenzione (Cap. 5) che sono, tra l'altro, frutto dell'esperienza dell'Autrice - da anni impegnata in tal senso. Da ultimo viene analizzato il rapporto curante-paziente, offrendo una ponderata riflessione sugli aspetti di cui tener conto nell'impostare un corretto rapporto professionale (Cap. 6).

Data la sua struttura, il testo appare particolarmente indicato sia per gli studenti dei Corsi di Laurea in Dietistica, Scienze degli Alimenti e Nutrizione Umana, Medicina, Psicologia, sia per biologi nutrizionisti, medici, psicologi, professionisti ed operatori nell'ambito della nutrizione.

Il valore dell'opera è rappresentato oltre che dalla competenza e professionalità dell'Autrice e dal livello di aggiornamento delle conoscenze scientifiche riportate, anche dalla sua passione

per l'argomento trattato, che permea ogni pagina del testo e che conferisce un gusto speciale al lettore.

**Prof.ssa Zina Flagella**

Coordinatore del Corso di Laurea in Scienze degli  
Alimenti e Nutrizione Umana  
Professore ordinario presso il Dipartimento di  
Scienze Agrarie, degli Alimenti e dell'Ambiente  
Università degli Studi di Foggia