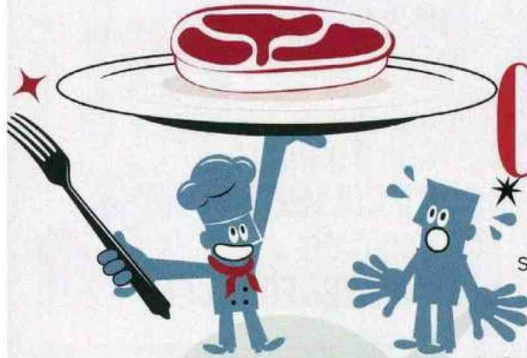


La parola della settimana



cibofobia

Evitare un alimento per certe sue caratteristiche può essere un disturbo da non sottovalutare

DIZIONARIO

IL SIGNIFICATO LETTERALE

Composta dai termini "cibo" e "fobia", con questa parola si intende, appunto, la paura del cibo. Come tutte le altre, anche questa non ha una giustificazione razionale e, se non la si affronta nel modo giusto, può protrarsi a lungo.

Specie in Paesi come l'Italia, con una grande tradizione culinaria, il cibo è sacro. Tante persone custodiscono ricette tramandate di generazione in generazione. Ognuno, poi, ha le proprie piccole fissazioni, ma c'è chi soffre di una vera e propria fobia legata al cibo: la cibofobia, appunto, chiamata anche sitofobia, che può avere effetti negativi sia sulla salute sia sulle relazioni sociali.

Ha varie sfaccettature

C'è chi si scontra sempre di controllare la data di scadenza anche di alimenti che si

conservano a lungo e chi, per timore di soffocare, ingerisce cibo solo dopo averlo tagliato in pezzi molto piccoli. Queste sono abitudini che, seppur non del tutto giustificate, non incidono in modo serio sulla vita quotidiana su cui, invece, ha ripercussioni la cibofobia, una paura irrazionale verso un aspetto particolare dell'alimentazione. Per esempio, c'è chi rifiuta certi cibi per il loro colore, chi non mangia preparati solidi, perché ha paura di deglutire, chi dice di no a qualsiasi novità culinaria. Da un lato, la cibofobia ha risvolti negativi

sulla varietà dell'alimentazione, fino a dare problemi di salute legati alla carenza di determinate sostanze nutritive. Dall'altro, questa fobia può provocare uno stato di ansia così forte da indurre a evitare ogni occasione conviviale in cui si tema possano essere serviti i cibi all'origine della propria fobia.

È conseguenza di esperienze negative

A provocare la comparsa della cibofobia è spesso un'esperienza negativa vissuta in prima persona. Per esempio, si può arrivare a rifiutare di mangiare un alimento che una volta si è vomitato, un fatto comune

soprattutto fra i bambini. Infatti, i più piccoli da un lato tendono a rimanere più impressionati da un evento negativo e dall'altro sono spesso più restii degli adulti a mangiare piatti mai assaggiati. Altre volte, la cibofobia è da collegare a un periodo stressante. Se, però, il disagio si prolunga, è bene rivolgersi a uno psicoterapeuta, che imposterà un percorso per superare questa fobia. Infine, va precisato che la cibofobia non ha nulla a che vedere con disturbi quali l'anorexia e la bulimia: se in questi ultimi, che dipendono dall'immagine che si ha di sé, gli alimenti sono un mezzo, nella cibofobia sono l'origine del problema.

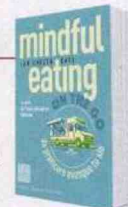
A cura di Roberto De Filippis.

da leggere



Esercizi per amare se stessi e il cibo

Avere un rapporto sano con il cibo è importante sia per il corpo sia per la mente. In questo volume sono descritti 23 semplici esercizi per migliorare questa relazione. Per riuscirci, per esempio, viene proposto di trattare se stessi come si farebbe con un ospite a cena. Inoltre, viene insegnato a mostrare una gentilezza amorevole verso il proprio corpo, grazie alla mindfulness, la meditazione consapevole, che può diventare una preziosa fonte di nutrimento interiore per chiunque.



Titolo: Mindful eating on the go
Autrice: Jon Chezen Boys
Editore: Enrico Domini
Prezzo: € 10.

2-5 anni

LA FASCIA DI ETÀ IN CUI
SPESSE I BAMBINI RIFIUTANO
DI ASSAGGIARE CIBI NUOVI

70 viviersanibelli