

Pe(n)sa
differente

SECONDA
MANIFESTAZIONE
NAZIONALE
DI SENSIBILIZZAZIONE
SU ANORESSIA
BULIMIA
E OBESITÀ

Lecce, 17/18/19 settembre 2009

UN PROGETTO DI
Salomè
O N L U S
BigSur
IMMAGINI E VISIONI

INCONTRI • MUSICA • TEATRO • DANZA • MOSTRE, PER CELEBRARE LA BELLEZZA IN TUTTE LE SUE FORME • www.pensa-differente.it

Relazione al Corso di Formazione

Disturbi del Comportamento Alimentare e Obesità : complicanze e comorbidità mediche e psichiatriche. Moderne strategie di prevenzione e di intervento.

Dr. Giovanni Gravina.



Dalla neurofisiologia del gusto ai Laboratori Sensoriali: nuove modalità di approccio nel trattamento dell'obesità in età giovanile.

Giovanni Gravina (medico endocrinologo)

Centro Arianna per il trattamento dei Disturbi Alimentari. ASL 5 Pisa.

I fattori genetici gusto-sensoriali risultano potenti determinanti nella selezione dei cibi alla nascita e durante l'infanzia.

La preferenza per il sapore dolce e la "fatty-texture" (la struttura cremosa e grassa) e il rifiuto del sapore amaro sono geneticamente determinati e possono spiegare le preferenze alimentari nei bambini. Peralto la sensibilità all'amaro non è un tratto "tutto o niente". La palatabilità (pleasure) è un costrutto articolato e polisensoriale: il sapore di un cibo, oltre al gusto, include altri stimoli sensoriali, quali odore (e aroma), colore e aspetto, consistenza / densità (texture or mouth-feel), presentazione e tecniche utilizzate per la preparazione.

E' noto che i bambini, indipendentemente dalle caratteristiche sensoriali dei cibi proposti, preferiscono cibi a loro familiari e tendono a rifiutare ogni nuovo cibo ("Neofobia"); inoltre la ripetuta, prolungata e graduale esposizione, specie se avviene in un contesto emotivo "caldo", modifica l'accettabilità di un cibo inizialmente rifiutato.

Le preferenze geneticamente determinate si modificano con l'età ed attraverso le successive esperienze con il cibo, anche per la complessa integrazione encefalica dei segnali sensoriali, l'interpretazione edonica (ricordi, emozioni, "reward") e cognitiva (pensieri, aspettative), i bisogni psicologici (gli adolescenti spesso mangiano come i loro pari, per conferma dell'appartenenza al gruppo), le pressioni sociali (TV, pubblicità, fast e junk food, grandezza delle porzioni).

Il controllo metabolico ed energetico è fortemente condizionato dalla memoria, dai significati affettivi e relazionali e dalle esperienze sensoriali di piacere e dispiacere sperimentate con il cibo.

La scarsa efficacia degli interventi educativi centrati sulle conseguenze negative per la salute di un'alimentazione scorretta e sulle tabelle dietetiche, per bambini ed adolescenti, può essere superata, anche con il coinvolgimento della famiglia, per *costruire/rievocare* la memoria della propria esperienza con il cibo; *ristabilire* un migliore "contatto" con sapori e gusto (sensazioni, ricordi, emozioni, aspettative); *favorire* l'uso e la conoscenza dei sensi come risorse personali di cambiamento delle scorrette abitudini alimentari; *umentare la consapevolezza* rispetto all'influenza esercitata dall'ambiente (pressioni su magrezza e alta palatabilità) per un "rapporto più consapevole" con il cibo.

Su queste basi è stato definito e sperimentato, nel trattamento dell'obesità in età infantile e del binge eating in età giovanile, un nuovo approccio denominato Laboratori Sensoriali.

L' intervento, attraverso la stimolazione dei cinque sensi, ha l'obbiettivo di aiutare i ragazzi ad acquisire maggiore consapevolezza delle proprie percezioni sensoriali e delle proprie emozioni riguardo al cibo e all'esperienza del mangiare, favorendo il recupero della memoria del cibo (biologica ed affettiva) come valore, al fine di ristrutturare/instaurare un più corretto comportamento alimentare e il consumo di pasti più equilibrati.

Vengono utilizzati strumenti quali l'automonitoraggio alimentare, l'esecuzione di prove pratiche di degustazione e di riconoscimento dei sapori, esperienze sensoriali guidate e schede per la degustazione, pasti con Dietista e Psicologa, incontri con familiari di riferimento per la preparazione ed il consumo dei pasti a casa.

Il cambiamento delle abitudini alimentari scorrette viene ottenuto e rinforzato attraverso la conoscenza degli organi di senso, dei 4 sapori fondamentali, dei diversi tipi di percezioni sensoriali

e della loro influenza sul gusto; l'osservazione delle proprie percezioni sensoriali, con la valorizzazione delle differenze individuali; il riconoscimento delle relazioni tra emozioni, percezioni sensoriali e scelte alimentari; la costruzione/rievocazione della memoria della propria e singolare esperienza con il cibo; la sperimentazione di nuovi alimenti per ampliare le scelte alimentari; l'aumento di consapevolezza rispetto all'influenza esercitata dall'ambiente sulle scelte alimentari.