

# L'intervista all'esperto

di Cecilia Ranza



*Stili comportamentali  
alternativi al cibo  
per far fronte allo stress*



## Gestire il “comfort food” puntando sul gusto e non sulla quantità

Risponde Gianluca Castelnuovo

Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica, Milano - IRCCS Istituto Auxologico Italiano, Verbania

**Domanda:** Qual è la definizione di “comfort food” e dove ha avuto origine?

**Risposta:** L'espressione “comfort food” sembra risalire al 1966, quando, in una pagina del quotidiano *Palm Beach Post*, letto in Florida (USA), si riportava una riflessione sul tema dell'obesità affermando che le persone adulte, quando sono in una forte condizione stressante, si rivolgono al “cibo di conforto”, cioè un cibo semplice, rassicurante, legato ai più piacevoli ricordi dell'infanzia. Una possibile definizione è anche quella di «cibo che procura un sentimento nostalgico e affettivo nella persona che lo mangia».

**D.:** La letteratura recente sembra quasi suggerire una storia naturale del comfort food: da cibo assunto per “compensare” un disagio fi-

sico o psicologico, a co-modulatore di processi metabolici coinvolti nel sovrappeso, oppure neuromorali, coinvolti nei disturbi dell'umore.

**R.:** Gli effetti del “comfort food” sono oggetto di continui studi e non sempre i risultati della letteratura scientifica recente sono coerenti fra loro. Si tratta di un tema ancora molto nuovo per il quale saranno ancora necessari anni di studio prima di avere una comprensione chiara del fenomeno. Ad esempio l'associazione fra “comfort food” e “alto livello di carboidrati” o “cibo da preparazione semplice” non è sempre vero, perchè dipende dalla storia di ciascuno quale sia il cibo che si è associato all'idea di conforto (in alcuni casi può essere un pollo arrosto o una insalata con il tonno!).

In generale il “comfort food”, indipendentemente dalla sua composizione più o meno salutare,

tende spesso ad essere assunto non per una fame fisiologica, ma per compensare una situazione di disagio fisico o psicologico, ad esempio un momento di solitudine in una persona che, per definizione, è un “animale sociale” e ha bisogno continuamente di relazioni, possibilmente soddisfacenti. L'uso del cibo come antidepressivo naturale rischia di diventare un abuso, a volte difficile da controllare e con effetti collaterali importanti, come l'aumento di peso.

**D.: Quali sono le idee più recenti in tema di “food addiction”? È vero che si può diventare dipendenti da alcuni cibi (classicamente, cioccolato)?**

**R.:** Nel più recente manuale delle psicopatologie (DSM 5) uscito anche in italiano grazie alle Edizioni Cortina, vi è un nutrito capitolo sulle dipendenze comportamentali, dove è stato inserito anche il gioco d'azzardo. Nulla invece in relazione alla cosiddetta “food addiction”, per la quale non esistono ancora sufficienti evidenze scientifiche. Sicuramente l'impulso alla ricerca è stato forte dal 2006, grazie anche all'opera di studiosi come Nazario Melchionda, della SIS-DCA (Società Italiana per lo Studio dei Disturbi del Comportamento Alimentare), la più antica società scientifica per lo studio dei disturbi del comportamento alimentare, ora presieduta da Lorenzo Donini (Università “La Sapienza”, Roma).

Ancora oggi, però, non conosciamo bene i meccanismi neuronali che portano alla sovrapposizione tra il circuito della dipendenza da sostanze e quello della possibile dipendenza da cibo. Vi sono similitudini, ma anche differenze, dovute a un elemento ovvio: assumere cibo è fondamentale per la sopravvivenza, quindi attiva il circuito dell'energia essenziale a livello biologico.

Certamente ci sono cibi che, per le loro caratteristiche di palatabilità (vedi il cioccolato) agiscono maggiormente sui meccanismi cerebrali della dipendenza: sarebbe dunque più corretto parlare di dipendenza da cibo palatabile piuttosto che di semplice “food addiction”.

**D.: È possibile insegnare a gestire il “comfort food”? Vale a dire: da cibo palatabile, ma spesso nutrizionalmente scorretto, a cibo da**

**assaporare grazie alla qualità piuttosto che alla quantità, capace di attivare vie sensoriali diverse, per soddisfare il gusto senza penalizzare il metabolismo?**

**R.:** I tentativi di controllare il proprio peso tramite l'esclusione selettiva di vari alimenti considerati pericolosi sono spesso inutili, in quanto tali alimenti, per il fatto stesso di essere proibiti, possono diventare irresistibili, conducendo le persone a cadere nell'abuso. Più che negare certi cibi, come se fossero la vera causa dell'obesità o del sovrappeso, bisognerebbe sensibilizzare le persone verso uno stile sia di vita sia alimentare equilibrato, che preveda anche l'utilizzo saltuario di “comfort food”.

Più ci si avvicina a tale cibo in maniera raffinata (lavorando sulla qualità, organizzando bene i momenti rituali di colazione, pranzo e cena), meno ci sarà bisogno di eccedere con la quantità. Come nel caso dell'alcol, è necessario un approccio da “sommellier”, riconquistando il gusto, il piacere e la qualità di un buon bicchiere di vino!

**D.: In questa ottica, si può pensare di orientare la scelta del “comfort food” come occasione di salute nutrizionale? Esempio: una prima colazione completa e varia può diventare “comfort food” e soddisfare palato e psiche?**

**R.:** L'alimentazione è un rito quotidiano fondamentale per la sopravvivenza e per una buona qualità di vita. La ricerca scientifica ha dimostrato che diete eccessivamente restrittive possono provocare squilibri nutrizionali e disturbi del comportamento alimentare. È importante uno stile alimentare su misura, con una combinazione di alimenti, condivisa con gli specialisti, scelta in base al proprio metabolismo e tale da assicurare una dose di piacere personale e sociale nell'atto alimentare, evitando rigide prescrizioni uguali per tutti.

Dunque l'atteggiamento corretto evita la demonizzazione di determinati nutrienti (grassi, zuccheri, ecc.) e degli alimenti relativi. Ma, in parallelo, è fondamentale favorire uno stile comportamentale più attivo di fronte agli eventi stressanti, per evitare che l'unica alternativa sia la ricerca del cibo. Più alternative riusciamo a costruire, più facile sarà scegliere strategie diverse, funzionali nei momenti di difficoltà.