



## ALIMENTAZIONE E PSICOLOGIA: UN BINOMIO INSCINDIBILE

Il valore psicologico dell'alimentazione è universalmente riconosciuto. In ogni cultura, in diverse epoche, il cibo ha sempre rappresentato uno dei momenti centrali della ritualità collettiva. Le colazioni di lavoro, le festività religiose, i party, sono momenti conviviali che permettono interazioni affettive e di comunicazione che travalicano la semplice attività legata al pasto.

Attraverso il nutrirsi e l'alimentarsi si sviluppano le basi psicologiche dell'identità e della personalità: la soddisfazione del bisogno, infatti, permette la crescita e l'inizio dello scambio con l'ambiente esterno. Fino al momento della nascita, il bambino e la madre non hanno esperito di essere due esseri distinti, ma hanno vissuto una condizione fusionale: la nascita rompe questa simbiosi fisica e segna l'inizio del percorso di individuazione non solo per il bambino, ma anche per la mamma.

Assumere del cibo è una delle primissime esperienze di differenziazione che il bambino compie: immette cioè nel proprio corpo qualche cosa che è distinto da lui e che proviene da una fonte esterna, sperimentando per la prima volta una dimensione relazionale di domanda e offerta fino a quel momento sconosciuta.

Inizia con la madre un complesso rapporto basato sul soddisfacimento delle richieste reciproche, che porterà alla formazione di ciò che viene denominato "relazione di attaccamento". Tale relazione è una modalità interattiva che pervade tutti gli aspetti dello sviluppo psicologico, sociale e relazionale, poiché fornisce al bambino la base dalla quale partire per costruire i rapporti futuri.

Fin dai primissimi istanti di vita perciò l'alimentazione assume un'importanza notevole per quanto riguarda lo sviluppo oltre che fisico anche psicologico e sociale della persona. Il cibo è il veicolo della relazione tra madre e figlio, assume carattere di soddisfacimento dei bisogni primari della fame e del prendersi cura, permette lo scambio nella soddisfazione del bisogno relazionale e per questo motivo può diventare talvolta anche il mezzo con cui agire i momenti conflittuali e l'oppositività nei confronti del genitore.

a cura del  
Pediatra Nutrizionista  
**Dott. Salari**

