

GUIDA PER UNA CONSAPEVOLE ALIMENTAZIONE

INAIL

MI PROTEGGO MANGIANDO

2023



COLLANA **SALUTE E SICUREZZA**

GUIDA PER UNA CONSAPEVOLE ALIMENTAZIONE

INAIL

MI PROTEGGO MANGIANDO

2023

Pubblicazione realizzata da

Inail

Direzione centrale prevenzione

Autori

Ilaria Rossi¹, Ester Rotoli¹, Stefano Signorini²

¹ Inail, Direzione centrale prevenzione

² Inail, Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientali

Per informazioni

Inail - Direzione centrale prevenzione
Piazzale Giulio Pastore, 6 - 00143 Roma
il.rossi@inail.it
www.inail.it

© **2023 Inail**

ISBN 978-88-7484-792-1

Gli autori hanno la piena responsabilità delle opinioni espresse nelle pubblicazioni, che non vanno intese come posizioni ufficiali dell'Inail.

Le pubblicazioni vengono distribuite gratuitamente e ne è quindi vietata la vendita nonché la riproduzione con qualsiasi mezzo. È consentita solo la citazione con l'indicazione della fonte.

Indice

Introduzione	5
La percezione del cibo attraverso i cinque sensi	6
La motivazione della scelta per sé e con gli altri	8
Il cibo quale ristoro emotivo	10
Il mirino dell'autoefficacia	13
Il peso dell'autostima	15
Conclusioni	17
Bibliografia	18

Introduzione

L'idea di pubblicare una guida per una più consapevole alimentazione, con la prospettiva di tutelarsi mangiando, è nata sia sotto la spinta di offrire ai lavoratori un contributo alla riflessione su alcuni degli aspetti psicologici che incidono sull'assunzione del cibo, sia per essere uno strumento utile di prevenzione e promozione della salute. Su quest'ultimo punto, l'idea di proporre un prodotto informativo vantaggioso per i lavoratori è stato pensato all'interno del progetto di prevenzione alimentare promosso dalla Dc Prevenzione dell'Inail.

Il presente manuale ha un orientamento volto alla valutazione e riflessione su se stessi, su cosa, e come poter migliorare il proprio comportamento rispetto alle abitudini alimentari (al lavoro e nei diversi contesti di vita); infatti, le abitudini per loro natura sono azioni ripetute che solitamente si fanno scegliendo in modo inconsapevole. Così la scelta di cosa si mangia e di come lo si cucina è frutto di abitudini più o meno salutari.

Questa guida, quindi, condurrà il lettore a conoscersi meglio attraverso la riflessione e l'autovalutazione rispetto alle personali abitudini alimentari. È strutturata con la presentazione delle tematiche principali che incidono sul comportamento alimentare, così il lettore si troverà a rispondere a dei quesiti corrispondenti agli argomenti che rappresentano la base della conoscenza. In definitiva si tratta di uno strumento che potrà essere usato come un "diario di bordo" a cinque tappe per giungere nel porto dell'alimentazione consapevole.

È importante sottolineare che le domande che seguiranno sono state pensate per fornire un orientamento su come ci si pone di fronte a vari aspetti inerenti le abitudini alimentari; quindi, i quesiti non hanno valore diagnostico. Per approfondimenti rispetto alle personali problematiche valutate si consiglia un consulto con gli specialisti di riferimento.

Per prepararsi a tale viaggio si consiglia una respirazione consapevole, inspirando dal naso ed espirando aprendo la bocca; quando si espira si fa scendere la mascella in basso; si fa questo esercizio fino a quando il battito cardiaco diventi costante; si consiglia di seguire con una mano il movimento del proprio torace, che nell'espirazione scenderà.

"Ora prestate attenzione a voi stessi, e come scegliete il cibo senza giudicarvi."

La percezione del cibo attraverso i cinque sensi

Il mangiare è un'esperienza sensoriale. Nella scelta di un alimento da consumare, o da acquistare per la preparazione di un pasto, oltre all'aspetto economico che si tiene in considerazione come possibilità di acquisto, si attivano uno, o più, sensi (olfatto, gusto, tatto, vista, e udito). La stimolazione sensoriale del cibo attiva il piacere alimentare. La sazietà è stimolata dagli alimenti. Anche il confezionamento del cibo e la misura del piatto influenzano la percezione visiva di quanto stiamo mangiando e ne condiziona conseguentemente la sensazione di sazietà.

È importante mettere in risalto che, nella scelta del pasto e/o nel desiderare di mangiare determinati alimenti, il senso del gusto rappresenta la metà del sapore attribuito ad essi; la restante metà è data da altri fattori indipendenti al senso del gusto che comunque incidono sulla voglia di mangiare un certo tipo di alimento. Alcuni di questi fattori sono: la forma, il colore, la consistenza, il suono che emette nella bocca ecc. In tal senso un ruolo rilevante è attribuito all'odore nella percezione del sapore del cibo.



L'individuo nel processo di scelta, quindi può attivare uno, o più, canali sensoriali per decidere l'alimento e/o il pasto da consumare. Le papille gustative percepiscono cinque tipologie di gusto: acido, salato, dolce, amaro e umami (saporito).

Nella scelta del cibo da consumare abitualmente, qual è, secondo lei, di impatto, il primo senso che attiva?

Quando decide di acquistare un pasto o di preparare un pasto da consumare al lavoro, quali sono gli altri elementi sensoriali che attiva o che potrebbe attivare e perché?

I fattori che influenzano il processo di scelta del cibo da consumare sono i seguenti:

- ➡ l'impatto personale che si ha con il cibo scaturito dall'assetto biologico predeterminato (papille gustative e olfattive);
- ➡ la memoria sensoriale che si attiva automaticamente (sotto forma di flash) e per pochi istanti quando si entra in contatto con l'alimento attraverso i cinque sensi;
- ➡ le esperienze pregresse apprese a livello familiare, comportamentale e relazionale.

È da sapere inoltre che le abitudini alimentari materne già a livello fetale condizionano la nutrizione orientandola verso la salute o la patologia, ma questa modifica epigenetica¹ può essere reversibile con una sua prevenzione.

Nella scelta del cibo può essere utile variare e aumentare la stimolazione sensoriale in modo consapevole attraverso l'ampliamento armonico dei vari nutrienti in modo da regolare e soddisfare meglio il centro della sazietà e per garantire le adeguate quantità di nutrienti utili all'organismo. Inoltre, si consiglia di mangiare senza essere occupati a fare contemporaneamente altre cose, come ad esempio mangiare e continuare a lavorare, oppure mangiare velocemente.

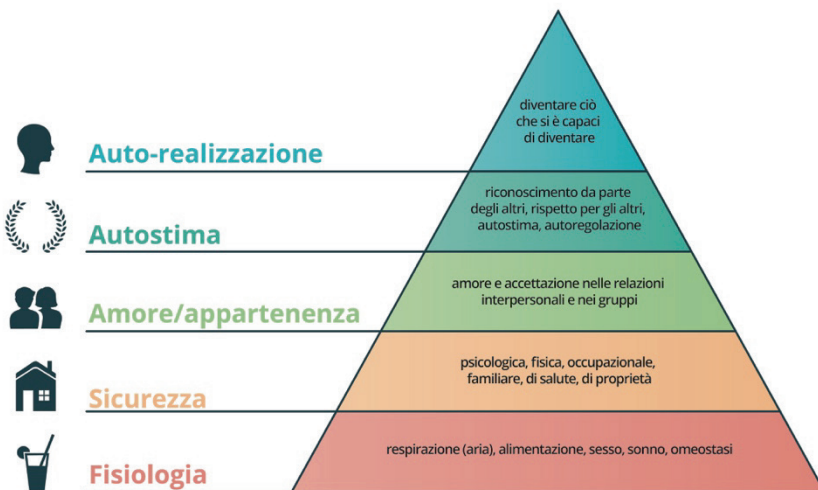
¹ Epigenetica. "... descrive tutte quelle modificazioni ereditabili che variano l'espressione genica pur non alterando la sequenza del DNA". (Enciclopedia Treccani).

La motivazione della scelta per sé e con gli altri

Il comportamento umano è mosso dal raggiungere degli scopi nella vita, questi ultimi rappresentano il motivo per cui prendiamo determinate decisioni, come perdere qualche chilo per la salute, in vista della prova costume o prima delle festività. È vero anche che molto spesso le azioni della gente, come il mangiare, mascherano la vera motivazione sottostante, ossia il senso o significato che il cibo rappresenta, e il tipo di apprendimento legato a quel comportamento. La persona che cerca del cioccolato in casa è affamata o sta cercando di compensare la tristezza della solitudine, come la ricompensa che la madre le dava quando nell'infanzia piangeva?

Sulla motivazione a decidere e agire, entrano in campo aspetti di natura fisiologica, psicosociali e del sé, spinti da uno o più classi di bisogni che l'individuo vuole soddisfare. Quindi, il lettore per le successive domande di autovalutazione sulle motivazioni collegate all'alimentazione abituale praticata può prendere in prestito la scala dei bisogni di Maslow (1954).

La motivazione sottostante ad un certo tipo di comportamento alimentare porta con sé, infatti, la contemporanea soddisfazione di uno o più bisogni, che appartengono ai corrispettivi cinque livelli, e sono: di natura fisiologica, di sicurezza, di appartenenza, di stima e di autorealizzazione. Inoltre, gli stessi comportamenti possono essere effettuati per motivi differenti.



Quando decide di acquistare un determinato pasto o di preparare un pasto da consumare al lavoro, quali sono le sue motivazioni/bisogni che la conducono nella scelta?

Secondo lei, abitualmente, quali sono le motivazioni/bisogni che la spingono a scegliere il luogo, al lavoro, in cui consumare il pasto?

Scegliere dove consumare i pasti durante la pausa pranzo, come la mensa, la propria stanza, il ristorante, sono rappresentativi di bisogni valutati e decisi anche in modo interrelato. Per esempio, la mensa può essere vista anche come luogo di incontro e di socializzazione (livello di appartenenza), quindi non soltanto come un semplice bisogno di appagamento fisiologico. All'inverso, un'altra persona può associare il rumore del vociio della mensa ad un fastidio a livello acustico, e quindi preferire un tempo dedicato al relax, allo "staccare la spina". È chiaro quindi che ogni persona può avere varie motivazioni, interne o esterne, che la portino a decidere in maniera diversa.

Il cibo quale ristoro emotivo

Il mangiare emotivo riguarda un comportamento alimentare nel quale il cibo è utilizzato allo scopo di riempire dei vuoti emotivi, e di ricerca del piacere attraverso l'alimentazione. I carboidrati e i dolci attivano il circuito del piacere, rilasciando a livello cerebrale l'ormone della felicità, ossia la serotonina. Spesso le persone che provano le emozioni negative come noia, rabbia, stress, impotenza, ecc., cercano di eliminarle attraverso un cambiamento, in eccesso, con l'assunzione di cibi altamente calorici (come il cioccolato, un tramezzino, ecc.), oppure in difetto, con una diminuzione dell'assunzione di cibo (e sentono lo stomaco chiuso); in questi casi si parla di fame emotiva o *emotional eating*. Quando accade questo, l'utilizzo del cibo diventa il "farmaco" per placare emozioni sgradevoli o per compensare la gratificazione negata in ambito lavorativo o personale, come un mancato riconoscimento o non essersi sentiti visti per il lavoro svolto, o una delusione o una lite avuta con un partner.



Il mangiare emotivo, spesso, accade senza la nostra consapevolezza e improvvisamente. Purtroppo, l'emozione negativa o la sensazione di vuoto resta, e ciò come conseguenza peggiora la sensazione di malessere facendo emergere anche il senso di colpa.

Quando si sente arrabbiata/o, annoiata/o, o stressata/o cosa fa per tranquillizzarsi al lavoro?

Quando avverte la pressione delle emozioni negative, quanto spesso le capita di aumentare, più del suo solito, l'assunzione di cibo altamente calorico?

Nel momento in cui si riconosce una condizione di fame emotiva può essere d'aiuto eseguire le seguenti azioni.

➡ Il primo passo per l'alimentazione consapevole è riconoscere l'emozione/i che si sta/stanno provando.

Qual è, o quali sono le emozioni che sto provando?

Quanto è intensa l'emozione? ____ (da 0 a 100)

➡ Il secondo passo è analizzare qual è stata la situazione che l'ha scatenata.

Perché sto provando questa/e emozioni? (chi, che cosa, dove)

➡ Il terzo passo è capire quali sono le convinzioni e i pensieri riguardo l'evento.

A cosa sto pensando e che convinzione ho della situazione?

➡ Il quarto passo è saper leggere il linguaggio del corpo.

Quale risposta del corpo ho avuto?

➡ Il quinto passo è individuare la reazione istintiva.

Che impulso ho sentito?

Quale può essere la strategia alternativa al mangiare (al bere alcool e al fumare)?

Per aumentare le emozioni positive può essere d'aiuto un incremento di esperienze soddisfacenti che nutrano il sé, come leggere un libro, fare una passeggiata con un amico/a, fare sport, coltivare un hobby ed esperienze che liberino la parte creativa.

Inoltre, può essere d'aiuto programmare a lungo termine degli obiettivi realizzabili e piacevoli, facendo una lista di eventi positivi da sperimentare.

Il mirino dell'autoefficacia

Ci sono periodi, o momenti della vita, in cui ci si può sentire diversamente capaci di mantenere o di migliorare il proprio comportamento alimentare in modo salutare. D'altro canto, il credere di essere capace di motivarsi, e poter regolare il proprio comportamento alimentare aumenta la propria convinzione di autoefficacia nel gestirlo.

Il concetto di autoefficacia riguarda "la convinzione di essere in grado di organizzare e di realizzare le azioni necessarie per gestire adeguatamente le situazioni che si incontreranno in un particolare contesto, in modo da raggiungere gli obiettivi prefissati" (Bandura, 1995). Quindi, se una persona è intenzionata (per specifiche motivazioni) a cambiare/migliorare le proprie abitudini alimentari verso una sana alimentazione dovrà credere che riuscirà a comprare solo alimenti salutarì, pesare i cibi, e saper scegliere, anche quando è al lavoro, il cibo adeguato a una sana alimentazione.



Risponda alle successive domande, riguardanti la sua personale capacità di mantenere una dieta salutare valutandone il rispettivo grado di efficacia che va da 0 a 100.

Assolutamente convinto/a di NON essere capace di farlo				Moderatamente convinto/a di essere capace di farlo				Assolutamente convinto/a di essere capace di farlo
0	10	20	30	40-50-60	70	80	90	100

Durante le feste, quanto crede di essere capace di mantenere regolarmente una dieta salutare? ____ (da 0 a 100)

Quando è disponibile in casa una gran quantità di cibi ad alto contenuto di grassi e calorie quanto riesce a mantenere regolarmente una dieta salutare? ____ (da 0 a 100)

Quando si sente irrequieto o annoiato quanto si sente convinto di essere capace di mantenere una dieta salutare? ____ (da 0 a 100)

Se ad almeno a una domanda si è inserito un valore uguale o inferiore a 30, quali quali sono le motivazioni che la fanno confermare ciò?

Quali potrebbero essere delle strategie di miglioramento?

Le persone che possiedono un'alta autoefficacia affrontano specifici problemi da risolvere come una sfida da accogliere piuttosto che una minaccia da evitare. È importante sottolineare che il livello di autoefficacia riguardo se stessi si differenzia sia rispetto agli ambiti sia rispetto al tipo di compito su cui ci si sente capaci. Per esempio, si può credere di essere capaci di mantenere una dieta salutare quando si mangia da soli o a casa, e non essere in grado di farlo quando si è in compagnia. Inoltre, una persona potrebbe essere brava a seguire una dieta, ma non riuscire a smettere di fumare.

Il peso dell'autostima

L'autostima influisce sugli atteggiamenti, sulle aspettative e sulle decisioni. Ma perché è così importante? Lo è in quanto bisogno fondamentale per l'essere umano che lo guida per la vita e per la sopravvivenza nel mondo. Si può definire lo specchio su cui riflette la coscienza di ciò che vediamo, pensiamo e agiamo. Se un uomo si valuta inadeguato in una riunione con il suo superiore e con gli altri colleghi, secondo lei come si proporrà? Sarà probabile che assumerà un atteggiamento remissivo e compiacente, quindi sarà poco assertivo.

Tra le numerose definizioni di autostima è stata scelta quella di Branden (1981), che la descrive come 'il risultato dell'integrazione tra il senso di autoefficacia e il rispetto di sé'.

Come visto e valutato sul tema dell'efficacia, l'autostima è la fiducia in se stessi rispetto alla capacità di riflettere, pensare, scegliere, prendere decisioni e di correggere gli errori commessi.

Il rispetto di sé è il valore che si dà a se stessi, e questo non è l'illusione di essere perfetti e migliori degli altri. È il sentirsi degni di essere felici e il meritare l'amore, l'amicizia per ciò che siamo e per come ci comportiamo. È il riuscire a trovare la gioia nel vivere e nel successo.



Ci sono molti comportamenti umani che riflettono la mancanza o la poca autostima, essi oscillano da obiettivi e scelte irrealizzabili ad abitudini alimentari e stili di vita malsani o distruttivi.

Secondo lei quanto si giudica negativamente?

Mai __ Qualche volta __ Spesso __ Sempre __ (inserire una X vicino alla risposta)

In questi casi cosa dice a se stesso/a?

Pensando a se stesso/a riesce ad elencare cinque qualità personali o aggettivi positivi che la descrivono?

No __ Sì __

Se no, qual è, secondo lei, il motivo?

Una bassa autostima è collegata con la tendenza a seguire diete ed espone maggiormente al condizionamento sociale verso la magrezza e quindi verso l'inizio della dieta, i cui insuccessi, portano a mangiare in maniera sregolata e peggiora ulteriormente la considerazione di se stessi.

Se sì, li elenchi e li trascriva su post-it da tenere ben in vista in qualsiasi luogo lei voglia.

Avere una buona autostima nutre e dà valore ad ogni ambito della vita, raggiungendo obiettivi di vita realizzabili, scelte adattate ai personali veri bisogni, la felicità, e abitudini e stili alimentari salutari.

Conclusioni

La fine di questa riflessione può essere uno spunto per l'inizio di un ulteriore approfondimento su alcuni aspetti che hanno in qualche modo lasciato un segno al lettore, sia in senso favorevole, sia sfavorevole. Quindi, alla fine di questa guida si potrà iniziare a compilare, per almeno un mese, un diario alimentare personale, in cui raccogliere gli stati d'animo, la quantità e la tipologia di liquidi, e di cibo che si assume, e perché; quanto appena detto sarà un valido aiuto al mantenere e al verificare un migliore comportamento alimentare.



Bibliografia

- Zampini, M., Spence, C. (2010). Assessing the Role of Sound in the Perception of Food and Drink. *Chem. Percept.* 3, 57-67 <https://doi.org/10.1007/s12078-010-9064-2>
- Agosti, M. (2016). Gusto e olfatto. Le prime modalità comunicative del feto e del neonato. *SININFORMA*, 40, 5
- Vannozzi, G. (2009) Alimenti ed alimentazione: bisogni energetici e nutritivi. 2, 19-66 In: *Lineamenti di dietoterapia e nutrizione clinica*. Vannozzi, G. e Leandro, G. Roma. Il Pensiero scientifico Editore B nutrizione 3-5 (pensiero.it)
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality* New York, Harper & Row, trad.it. *Motivazione e personalità* (1973). Roma. Armando
- Compare, A., Grossi, E., Germani, E., Del forno, D., Covelli, V., Leonardi, M. (2012). Emotional Eating e Binge Eating: Stress e disturbi del comportamento alimentare. In: *Stress e disturbi da somatizzazione*. Milano. Springer
- Alleri, P., Ruocco, R. (2008). *Il peso delle emozioni*. Milano. Franco Angeli
- Bandura, A. (1997). *The exercise of control*. WH Freeman
- Caprara, G.V. (2001) *La valutazione dell'autoefficacia. Costrutti e strumenti*. Edizioni Erickson, Trento
- Branden, N. (1994). *The Six Pilars of Self-Esteem* New York, Bantam Dell, trad.it. *I sei pilastri dell'autostima*. (2006). Milano. Edizioni TEA pratica

INAIL - Direzione centrale pianificazione e comunicazione

Piazzale Giulio Pastore, 6 - 00144 Roma
dcpianificazione-comunicazione@inail.it

www.inail.it

ISBN 978-88-7484-792-1