



Giornate di approfondimento della metodologia ANDI e non solo

Lignano Sabbiadoro – 23 settembre 2015

Emozioni e cibo

dr.ssa Flavia Munari

Medico e psicoterapeuta – Presidente ANDI e non solo Onlus



Giornate di approfondimento della metodologia ANDI e non solo

- **Introduzione**
- **Come funziona il corpo: dalle molecole delle emozioni alla rete mente/corpo**
- **Le emozioni: riconoscerle e imparare a gestirle**
- **E...per finire**

Introduzione (1)

Sovrappeso: condizione complessa, da interazione fattori genetici, psicologici, ambientali

"ambiente tossico" (Brownell) genera rapido incremento persone in sovrappeso

- comparsa autovetture, riduzione attività fisica, modificazione stile vita attivo, disponibilità cibo, nuove abitudini alimentari
- società genera insoddisfazione per il proprio corpo e propone modelli "culturali" irreali
- bombardamento di inviti a mangiare e bere sempre più
- affascinati e attratti dalle diete

→ da questi messaggi derivano effetti tossici che vengono attribuiti a ... **responsabilità e colpa personali!**

E se non riusciamo a ridurre il peso o mantenere il peso perso... **è colpa nostra!**
Il nostro valore personale, ci viene detto, dipende dalla nostra capacità di controllare alimentazione, peso, forme corporee!

(metafora del respiro)

Introduzione (2)

Percorso del cambiamento più efficace e validato: cognitivo-comportamentale

A - binario comportamentale: **sovrappeso, comportamento alimentare, stile vita in generale, compresa attività fisica**

B - binario cognitivo: **problemi psicologici** (fattori precipitanti e perpetuanti sovrappeso e alimentazione emotiva: scarso concetto di sè, immagine corporea negativa, bassa tolleranza a emozioni, bassa autostima, relazioni interpersonali complicate, ...)

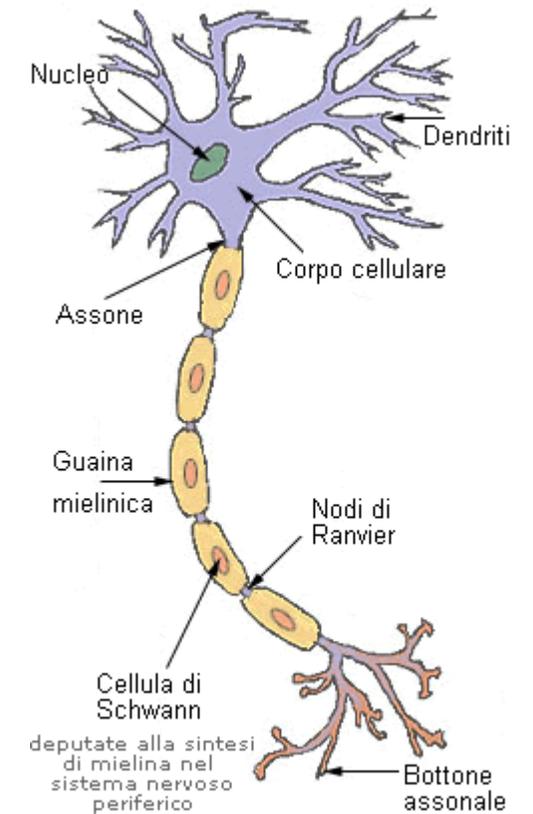
Come funziona il corpo: dalle molecole alla rete (1)

Dove sta la mente?

Come funziona la mente?

Che cosa sono e dove stanno le emozioni?

Gli studi degli ultimi 100 anni hanno profondamente modificato il modo di intendere il cervello e i vari organi e sistemi del corpo



dalle molecole alla rete (2)

Il cervello comunica con impulsi elettrici e, soprattutto, con sostanze biochimiche, dette *molecole d'informazione* (recettori):

- presenti in tutto il corpo
- base molecolare delle emozioni
- base molecolare dei ricordi

dalle molecole alla rete (3): la mente nel corpo (Pert)

Le *sostanze informazionali* sono presenti e agiscono in
cervello/sistema nervoso
sistema ormonale o endocrino
sistema immunitario
sistema digerente

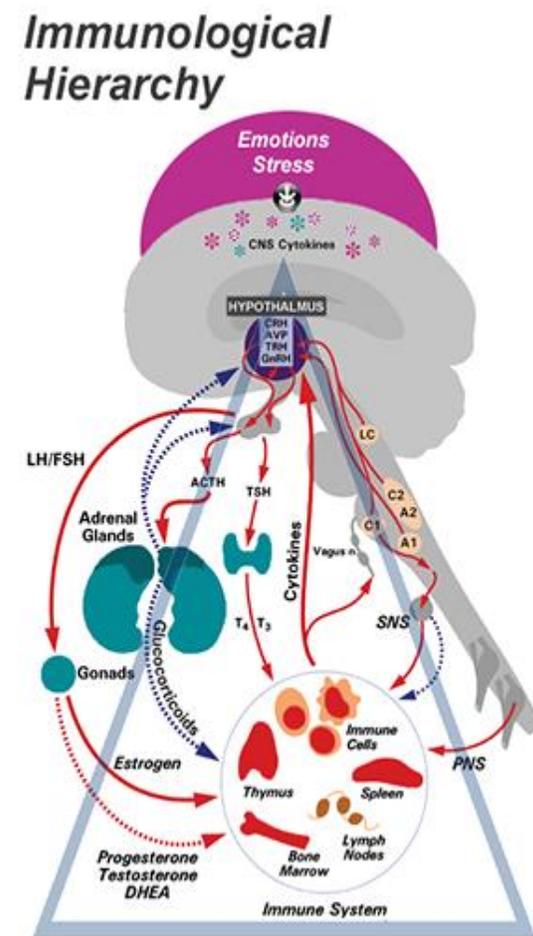
....

→ **TUTTI COMUNICANO CON TUTTI** (strada a doppio senso)

→ **LA MENTE E' IN TUTTO IL CORPO** (Pert)

Dappertutto: unità corpo/mente (salto di paradigma)

Psiconeuroendocrinoimmunologia / «peccato» di Cartesio: dualismo corpo-mente, una delle idee fondanti del pensiero occidentale!



dalle molecole alla rete (4)

Cervello «emozionale» è diffuso!

- emozioni e sensazioni corporee sono strettamente intrecciate, in una strada a doppio senso (cervello/vari organi) per lo più a livello inconscio, ma che può affiorare alla coscienza, anche in modo intenzionale
- l'emozione o la sensazione che percepiamo attiva un circuito neuronale, *contemporaneamente nel cervello e nel corpo*, che genera tutti i cambiamenti fisiologici che il comportamento richiede, fra cui l'espressione facciale (Paul Ekman).
- Cervello emozionale: filtra, immagazzina, apprende, ricorda, reprime

dalle molecole alla rete (5)

A che cosa servono le emozioni?

Ipotesi di Darwin: chiave della sopravvivenza del più forte, utile per l'evoluzione della specie

→ uno degli scopi più importanti delle emozioni è aiutarci a decidere che cosa occorre ricordare e che cosa è più opportuno dimenticare.

La donna della preistoria che ricordava la caverna dell'uomo gentile che le aveva offerto qualcosa da mangiare aveva maggiori probabilità di diventare la nostra progenitrice rispetto a quella che la confondeva con la caverna dell'orso assassino: l'emozione dell'amore (o qualcosa di simile) e l'emozione della paura l'aiutavano a consolidare i suoi ricordi.

dalle molecole alla rete (6)

Processi della memoria: regolati dall'emozione e inconsci, possono diventare coscienti (recettori).

Ricordi immagazzinati nel cervello, ma anche in tutto il corpo (nei gangli nervosi di tutti gli organi fino alla pelle): i recettori scelgono che cosa portare alla coscienza e che cosa resta sepolto in profondità nel corpo.

La sostanza informazionale che trasmette l'emozione facilita il ricordo.

Sia il ricordo che il rendimento della memoria influenzati dallo stato d'animo (Ricordiamo meglio esperienze emotive positive se di buon umore, quelle negative se di cattivo umore).

Ed è più probabile che ci rendiamo utili agli altri quando siamo di buon umore e feriamo gli altri quando non lo siamo: gli altri si sentiranno minacciati e si comporteranno di conseguenza).

dalle molecole alla rete (7)

Le *sostanze informazionali* servono ad unire organi ed apparati in una rete unica che reagisce ai cambiamenti, interni o esterni, con modificazioni complesse ed orchestrate in modo sottile:

le *sostanze informazionali* sono lo *spartito* che contiene le note, le frasi melodiche e i ritmi che consentono all'*orchestra*, il corpo, di suonare come un'entità unica.

E la musica che ne risulta è la *tonalità* o la sensazione che sperimentiamo soggettivamente sotto forma di *emozioni*.

dalle molecole alla rete (8)

Creare la propria realtà, realizzare le proprie aspettative

Il cervello non dev'essere sopraffatto da un diluvio inarrestabile di input sensoriali:

le nostre emozioni che occupano i recettori decidono che cosa val la pena di notare.

La realtà oggettiva non esiste: sappiamo che **la nostra mappa è filtrata da una serie di esperienze ed emozioni.**

Quando l'emozione ci blocca, siamo ancorati ad una versione della realtà che non ci è utile: i recettori possono cambiare sia nella sensibilità che nella disposizione rispetto alle altre proteine della membrana cellulare → **esiste sempre un potenziale biochimico di cambiamento e di crescita!**

Le *sostanze informazionali* indirizzano la nostra attenzione, ma le scelte di che cosa elaborare, ricordare, apprendere restano a livello di subconscio.

dalle molecole alla rete (9): sintesi

Cervello, ghiandole endocrine, milza, midollo osseo, linfonodi e intestino sono uniti fra loro in una rete multidirezionale, collegati da portatori di informazioni che sono le *sostanze informazionali*: esse si legano e attivano i recettori dando inizio ad una cascata di processi e cambiamenti a livello cellulare.

Mente come flusso di informazioni attraverso le cellule, gli organi e gli apparati del corpo; flusso può essere inconscio, scorre al di sotto della coscienza a livello autonomo della nostra fisiologia; **la mente è ciò che tiene insieme la rete.**

→ rete psicosomatica di informazioni, che unisce la *psiche* (mente emozioni e anima) al *soma* (molecole, cellule, organi).

→ Mente e corpo, psiche e soma, conscio e inconscio. (Pert)

dalle molecole alla rete (10): sintesi

La rete, ma in particolare le emozioni, in costante comunicazione col sistema immunitario, sono implicate nei meccanismi di salute e malattia.

Fin da Aristotele nei secoli attenzione all'influenza dei processi mentali ed emotivi su salute e malattia. Dal secolo scorso molti studi approfonditi, anche in relazione al cancro. La capacità di esprimere ira e dolore può aumentare la sopravvivenza nei malati di cancro.

Disturbo grave della rete psicosomatica da repressione cronica delle emozioni, con blocco del flusso specifico di sostanze informazionali nel corpo.

Freud segnalava depressione come ira ridiretta contro se stessi: ora sappiamo come si presenta questo meccanismo a livello cellulare.

Tutte le emozioni sono sane, perché tengono uniti mente e corpo; occorre lasciarle fluire tutte, riconoscerle, prenderne le distanze se necessario, non reprimerle!

Tutte le emozioni sincere ed autentiche sono emozioni positive! (Pert)

Le emozioni: riconoscerle e imparare a gestirle (1)

Gli esperti distinguono:

Emozione: transitoria ed identificabile in base alla causa che la scatena

Umore: si prolunga per ore o giorni interi, meno facile da riconoscere

Temperamento: sembra fondato su fattori genetici, salvo qualche modificazione è per la vita

Emozione: l'atto di provare qualcosa, un'emozione si sente, non si pensa soltanto; si accompagna, infatti, a pensieri, cambiamenti fisiologici, desiderio di fare qualcosa.

L'emozione nasce e vive nel corpo: pratica, concreta, viva.

Sempre presente, sempre in movimento nel tempo.

emozioni rappresentano **90% di informazioni ed eventi utili alla nostra vita!**

Esercizio: **scrivere in un minuto sul vostro foglio tutti gli stati emotivi che vi vengono in mente**

Le emozioni: riconoscerle e imparare a gestirle (2)

Primarie: 6-8-10

tristezza, disgusto, ira, preoccupazione, gioia,
accettazione, paura, sorpresa (Robert Plutchik), e ancora
interesse, disprezzo, vergogna, senso di colpa

E possono mescolarsi tra loro per produrne altre

Considerando intensità e durata emozione →
centinaia di stati emotivi differenziati in modo quasi impercettibile

Le emozioni: riconoscerle e imparare a gestirle (3)

positive	negative	positive	negative
Commosso	Colpevole	Esaltato	Arrabbiato
Sereno	Incerto	Raggiante	Furioso
Divertito	Umiliato		Infuriato
Entusiasta	Imbarazzato	Sollevato	
Allegro	Pentito	Rassicurato	Intimorito
Gioviale		Soddisfatto	Preoccupato
Contento	Invidioso	Rilassato	Sorpreso
Estasiato	Geloso	Paziente	Timoroso
	Disgustato	Tranquillo	Agitato
Orgoglioso	Rancoroso	Calmo	Pietrificato
Gratificato	Sprezzante		
Felice		Fiducioso	Triste
Esultante	Impaziente	Ammirato	Sfiduciato
Elettrizzato	Irritato	Meravigliato	Infelice
			Devastato

Le emozioni: riconoscerle e imparare a gestirle (4)

Ogni **emozione** è classificata da chi la prova come positiva o negativa

Più parole per indicare emozioni **negative** che positive: forse più importante per sopravvivenza della specie

Le emozioni sono **universali**: le espressioni facciali correlate sono riconosciute in modo identico in ogni cultura, pur non trattate socialmente allo stesso modo.

Tutte le emozioni sono **utili**, anche e forse soprattutto se intollerabili

Sono utili anche le **meta-emozioni**, cioè emozioni sulle emozioni

Fondamentale è **dare un nome all'emozione** propria e a quella dell'altro, qui ed ora: ogni emozione è una parte di noi stessi che, quando si manifesta, ha bisogno di **essere ascoltata!**

Pert: **tutte le emozioni sono sane**, perché tengono uniti mente e corpo; occorre lasciarle fluire tutte, riconoscerle, prenderne le distanze se necessario, non reprimerle. Tutte le emozioni sincere ed autentiche sono emozioni positive!

Le emozioni: immagine corporea e sovrappeso (5)

Immagine del corpo che ci formiamo nella mente (Schindler),
il modo in cui il nostro corpo ci appare, il ritratto mentale di sé

Identificazione immagine interiore solo con aspetto fisico:

io sono ciò che mangio, che peso, la forma del corpo che ho!

Interpretazione soggettiva di sé legata ad aspetti cognitivi,
emotivi, pensieri, sentimenti, da esperienza attuale o passata

= come la mappa

Fattori di rischio: soprattutto commenti su peso e forme,
specie in ambito familiare /madre!



Le emozioni: immagine corporea e sovrappeso (6)

- migliorare il fuori (peso) non determina in automatico migliorare il dentro (immagine)
- **Accettazione corpo**, solo una parte di ciò che siamo!!!
- **Lavorare per lo sano**: coltivare relazioni di crescita reciproca, partecipare ad attività sociali di autoaccettazione
- **Concentrarsi sul presente**: da buon rapporto con se stessi e con gli altri derivano benessere psicofisico e felicità

Cibo emozioni e stress (1)

Rapporto emozioni-cibo ovvio, confermato da studi scientifici

Stress → scarso cibo se dieta libera, abbuffate se dieta e/o sovrappeso!

Confusione fra cibo e sentimenti, cioè fame emotiva, molto diffusa:
probabilmente falsa ipotesi di conflitto sottostante

Fame emotiva NON è malattia, disturbo, dipendenza, malattia della
volontà!!!!

Cibo emozioni e stress (2)

Come reagiamo ad un evento?

In modo...

- Rapido ed approssimativo, mediato dalle **emozioni**
→ se difficoltà ad accettarle e/o gestirle → dissipazione momentanea stato emotivo tramite il cibo, senza valutare conseguenze a lungo termine
- Più lento ed accurato, basato su valutazione ragionata →
riflessione su interpretazioni, comportamenti ed effetti della risposta a lungo termine

Cibo emozioni e stress (3)

Gestire le emozioni!

Individuare ed affrontare situazioni a rischio improvvise, prevedibili, ripetute

Osservare e descrivere le emozioni → Foglio emozioni

Fare l'opposto di come ci orienta l'emozione:

osservare, non giudicare, accettare, pazientare,
avere mente da principiante, avere fiducia, non forzare,
lasciare andare (fare una cosa alla volta),
praticare la meditazione

E ... per finire (1)

Lo stile di vita delle persone sane, integre e coscienti

- 1 – prendere coscienza di sé
- 2 – accedere alla rete psicosomatica
- 3 – attingere ai sogni
- 4 – entrare in contatto col proprio corpo
- 5 – ridurre lo stress (meditazione trascendentale/ mindfulness)
- 6 – fare esercizio fisico
- 7 – mangiare con saggezza
- 8 – evitare ogni abuso (C. B. Pert)

E ... per finire (2)

“Since emotions run every system in the body
don't underestimate their power to treat and heal”.

"Dal momento che le emozioni fanno funzionare
ogni sistema del corpo,
non bisogna sottovalutare il loro potere di curare e guarire".

Candace Beebe Pert (1946-2013)

Bibliografia

Il «peso delle emozioni» di Pietro Alleri, Raffaele Ruocco –
F. Angeli, Milano, 2008

Molecole di emozioni di Candace Beebe Pert –
TEA srl, Milano, 2015 (originale 1997)

Mente, meditazione e benessere di Gioacchino Pagliaro –
Tecniche Nuove, Milano, 2004