

## **Perché cerchiamo il cibo???**

**Vi siete mai chiesti quali sono i motivi che ci spingono a cercare il cibo? Il cibo è energia e rappresenta il carburante per il nostro corpo indispensabile alla sopravvivenza umana; ma la ricerca di cibo è sempre e solo determinata dalla sensazione fisiologica di introdurre energia o ci sono altre pulsioni alla base della ricerca del cibo??**

**Il cibo per l'uomo assume valori e significati che vanno oltre il concetto di nutrimento**

**Non si può di certo negare che il cibo sia una (ma non l'unica!!) fonte di piacere della nostra vita**

**Dunque il cibo può avere diversi significati in relazione all'ambiente sociale che ci circonda, allo stato d'animo di un momento, al vissuto personale e ai ricordi, alle tradizioni e alla cultura.**

Il cibo ha per l'uomo innumerevoli significati di tipo emotivo: si pensi soltanto al fatto che il primo contatto con il cibo avviene subito dopo la nascita, durante l'allattamento, che rappresenta allo stesso tempo sia un momento di nutrizione per il neonato ma anche una prima relazione corporea e affettiva con la madre. Dunque, in quel primo atto di “ricerca di cibo” il nostro subconscio crea una primissima e indelebile relazione tra la sensazione di fame e un sentimento di angoscia e paura seguito poi durante la suzione da una sensazione di sazietà associata invece ad uno stato di tranquillità, amore, pace.

Crescendo poi il cibo assume altri significati e sfumature che si associano a milioni di sensazioni:

- **Significato sociale:** ogni evento lieto della nostra vita viene festeggiato attorno ad una tavola! Il cibo in questi casi comunica accoglienza e ospitalità nei confronti del prossimo oltre che essere uno strumento per comunicare il nostro benvenuto a chi entra nella nostra casa. Il significato sociale del cibo è indubbiamente legato anche alla Tradizione sociale di eventi religiosi di cui il Natale nella religione cristiana può esserne l'esempio classico in cui si consumano determinate pietanze e ciò si ripete con regolarità ogni anno, diventando così identificativo di una festività, legato proprio alla sua tradizione.
- **Significato emotivo:** il cibo come veicolo di stati emotivi è alla base dei più comuni comportamenti di rifiuto del cibo o al contrario di vere e proprie abbuffate compulsive legate ai più disparati stati d'animo come la noia, la frustrazione, la tristezza, la depressione oppure anche la gioia intensa o l'euforia.



- **Significato personale:** ognuno di noi fin dalla prima infanzia associa sensazioni più o meno piacevoli in relazione all'assunzione di un particolare tipo di cibo. Basti pensare ad un malore che si può aver avuto dopo aver mangiato uno specifico alimento o al contrario ad un profumo di un cibo che vi preparava la mamma, la zia o la nonna: entrambe le esperienze verranno associate a quel particolare alimento per tutta la vita di ognuno di noi!! In modo particolare il legame con l'infanzia e con il vissuto personale è molto forte, dunque il cibo può essere un mezzo attraverso il quale riusciamo ad identificarci con il nostro passato, con le nostre esperienze e con i nostri ricordi.



- **Significato culturale:** ogni posto del mondo possiede una specifica cultura alimentare che si associa inevitabilmente a eventi socio-culturali del popolo di appartenenza. Inoltre l'ambiente sociale opera una forte pressione su alcuni tipi di cibi che riconosce come "identificativi" di determinati gruppi di appartenenza: si pensi in questo caso all'adolescenza e alla necessità che hanno i ragazzi di essere riconosciuti e accettati dal gruppo di loro coetanei attraverso comportamenti e scelte che influenzano ampiamente anche la sfera alimentare. In questo caso il cibo diventa un vero e proprio status symbol, difficile da cambiare e contrastare.

“Il cibo è anche strumentale nel sottolineare le differenze tra gruppi, culture e strati sociali, e serve a rafforzare l'identità di gruppo, a separare e distinguere il "noi" dagli "altri". (Bourdieu).



- **Significato economico:** sin dall'antichità il cibo ha acquistato il significato della sopravvivenza, della prospettiva futura e del benessere mentre nei momenti di carenza il cibo può assumere il significato di sofferenza, di difficoltà, di conflitti e anche di guerra.
- **Significato familiare:** il contesto in cui viviamo è fondamentale nella scelta del cibo. Il modello alimentare che ci viene imposto dalla famiglia di appartenenza verrà seguito anche quando saremo adulti e trasmesso di generazione in generazione ai nostri figli.