

3° CONGRESSO NAZIONALE SIMPeSV / 70° Congresso FIMMG

DALLA MEDICINA DI PREVENZIONE ALL'AMBULATORIO DEGLI STILI DI VITA

Il MMG nell'alimentazione e nelle patologie correlate



Elementi del comportamento alimentare

Daniela Livadiotti

*Società Italiana di Medicina di Prevenzione
e degli Stili di Vita*

6 – 11 ottobre 2014

Santa Margherita di Pula (CA) - Forte Village

SIMP^eSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

FIMMG
Federazione Italiana
Medici di Famiglia



ALIMENTAZIONE



Col termine alimentazione si intende sia l'assunzione di cibo come attività fisiologica in risposta a stimoli fisici e psichici sia, più in generale, il regime alimentare adottato dall'uomo.

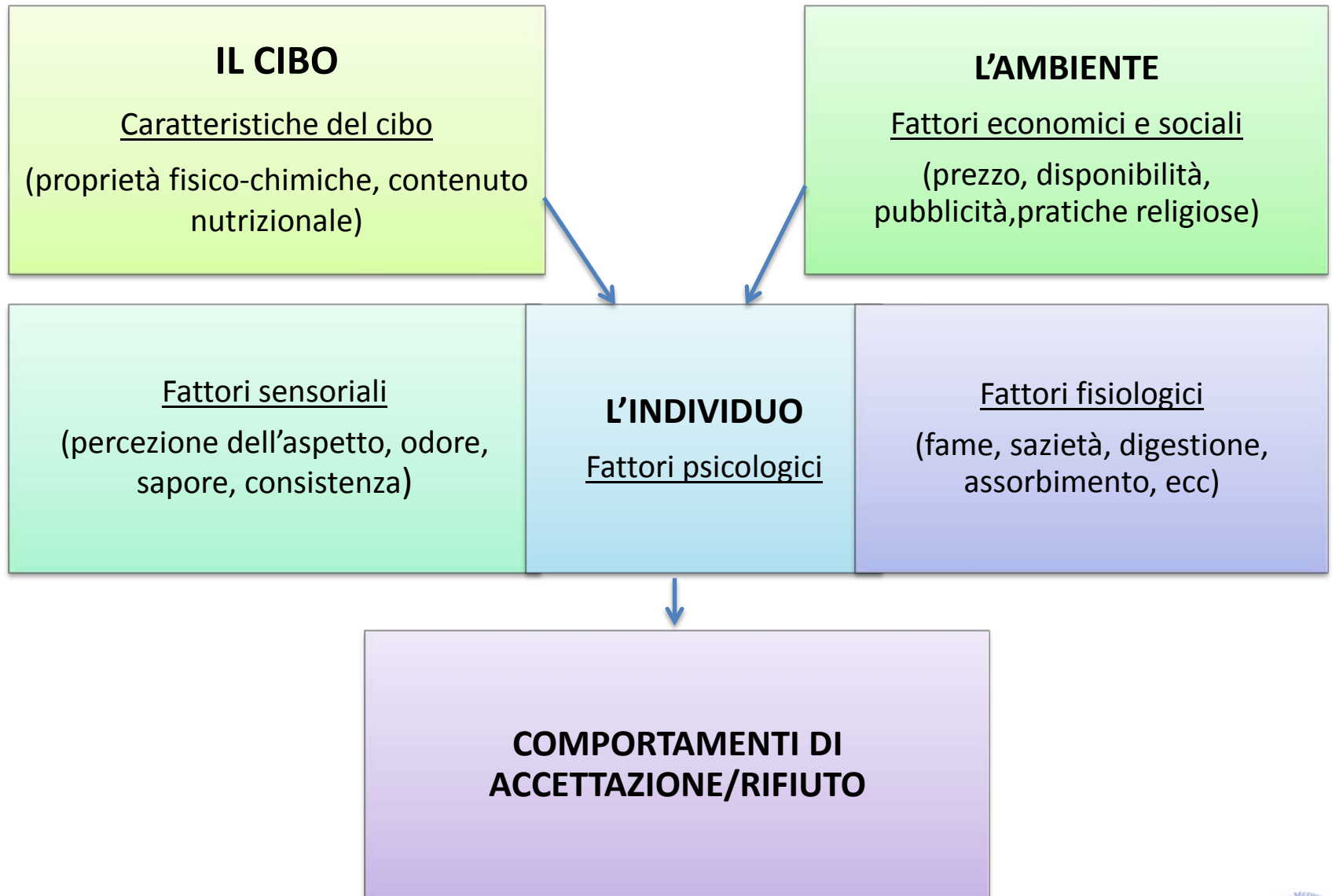
UN SOLO MODO DI NUTRIRSI
(assorbimento e metabolismo
dei principi nutritivi)



MOLTI MODI DI ALIMENTARSI
(modo in cui introduciamo gli
alimenti nel corpo)

**IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE è il
risultato dell'integrazione di segnali biologici
con fattori di natura psicologica**

LE PRINCIPALI INFLUENZE SULLE SCELTE ALIMENTARI



CONTROLLO DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

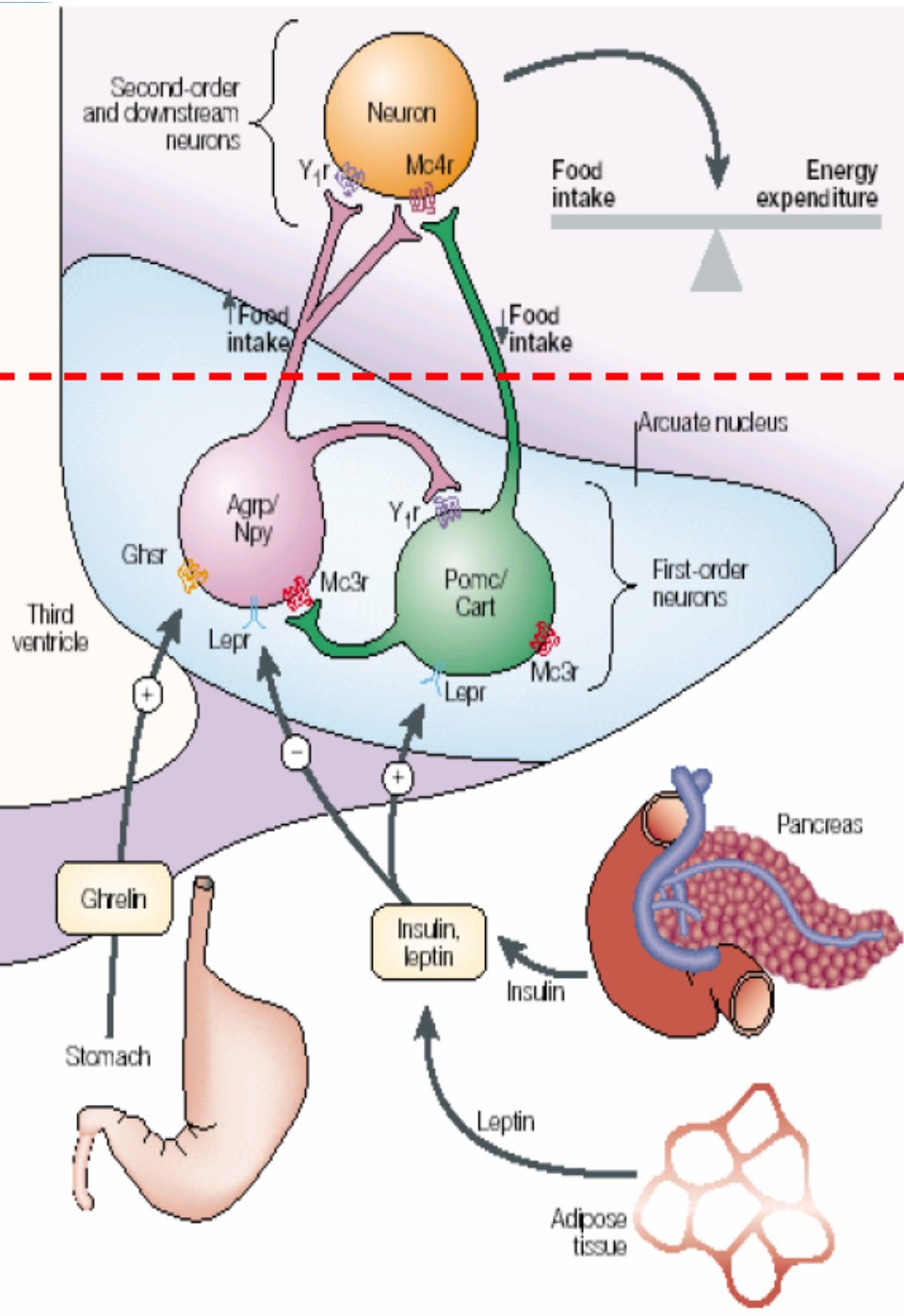
FAME



SAZIETA'



APPETITO



SEGNALI AFFERENTI

Insulina
Leptina
CCK
GLP-1
PYY

SAZIETA'

Ghrelina

FAME

FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

CONDIZIONI FISILOGICHE

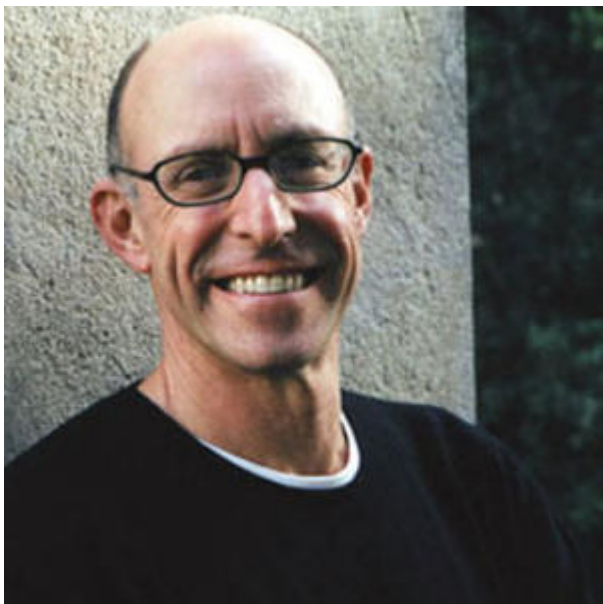


L'attività fisiologica è diversa nei vari stati di sviluppo dell'organismo, dalla gestazione alla senescenza



FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

FATTORI CULTURALI



Michael Pollan

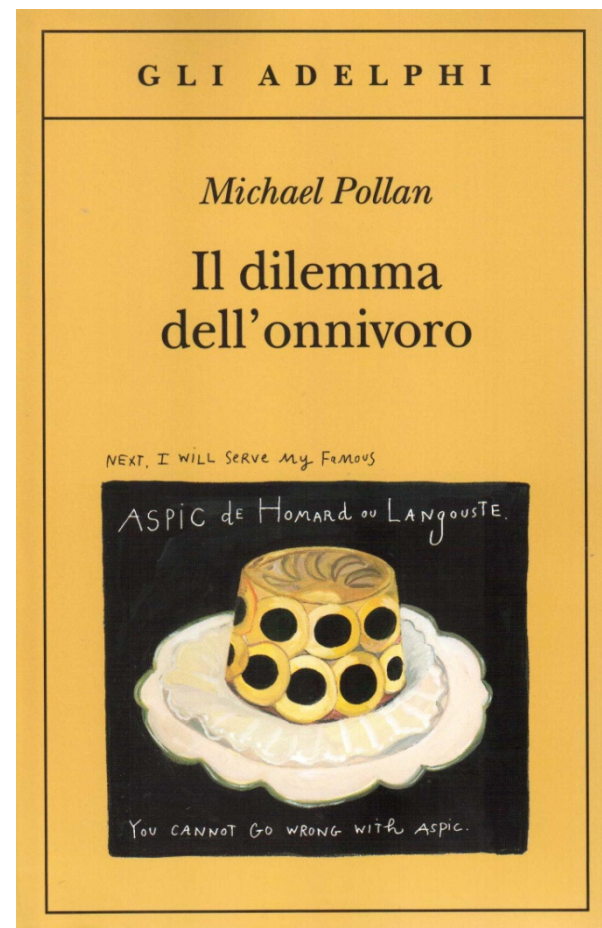
“non vi è probabilmente una fonte di nutrienti sulla terra che non sia stata mangiata da qualche umano da qualche parte – insetti, vermi, terra, funghi, licheni, alghe, pesci marci; radici, germogli, steli, corteccia, boccioli, fiori, semi, frutti di piante; ogni parte immaginabile di ogni animale immaginabile”

FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

FATTORI CULTURALI

“Il dilemma dell’onnivoro entra in gioco ogni volta che decidiamo se mangiare o no un fungo di bosco, ma figura anche nei nostri incontri meno primordiali con ciò che si suppone commestibile: quando stiamo deliberando sulle pretese nutrizionali di una scatola nel reparto dei cereali; quando adottiamo una dieta volta a perdere peso (low fat o low carb?); quando decidiamo se assaggiare la nuova formula di chicken nuggets di McDonald; quando soppesiamo costi e benefici di comprare fragole biologiche rispetto a quelle normali....

(Pollan, 2006).”



FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

NEOFOBIA

Paura di mangiare una sostanza nuova



NEOFILIA

Desiderio di aprirsi a nuovi sapori

FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

FATTORI CULTURALI



Ognuno di noi è nato e vive in un determinato ambiente dove sono diffusi tipi differenti di pratiche alimentari, per cui il gusto è il risultato di un condizionamento determinato dalla società

“Se non mangiamo tutto quello che è biologicamente commestibile, è perché non tutto ciò che si può biologicamente mangiare è culturalmente commestibile”

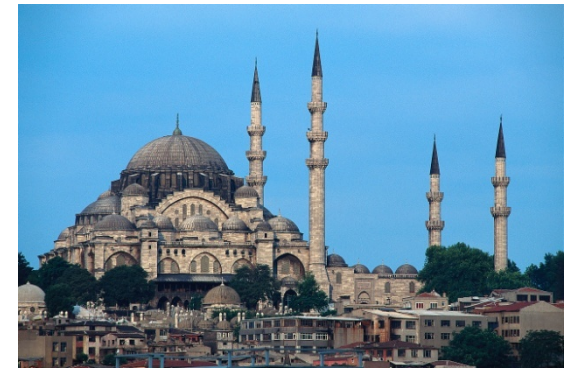
Claude Fishler



FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

RELIGIONE

Ogni religione detta linee di comportamento alimentare cui devono attenersi gli adepti



“Non è ciò che entra nella bocca che contamina l'uomo, ma è quel che esce dalla bocca. Tutto ciò che entra nella bocca se ne va nel ventre e viene espulso, ma le cose che escono dalla bocca procedono dal cuore. Sono esse che contaminano l'uomo poiché dal cuore provengono pensieri malvagi, maldicenze...”

Mt 15,11; Mt 15, 17-20

“Ogni quadrupede dallo zoccolo spaccato, dall'unghia divisa e che è ruminante, potete mangiarlo. (Lv 11,3) ”
“O uomini, mangiate ciò che è lecito e buono.” (Sura Al-Baqarah, 2:168)

IL PECCATO DI GOLA È UNO DEI SETTE VIZI CAPITALI



FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

FATTORI SOCIO-ECONOMICI

20 000 B.C.

2002

Palaeolithic sup. age

Neolithic age

19th century

21st century

Homo sapiens sapiens Cro-Magnon



Hunting-gathering
subsistence

High level of
physical activity

Processed
foods

↑ Animal fats
and glucides

↓ Dietary
fibres

Sedentary
life



FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

FATTORI SOCIO-ECONOMICI



FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

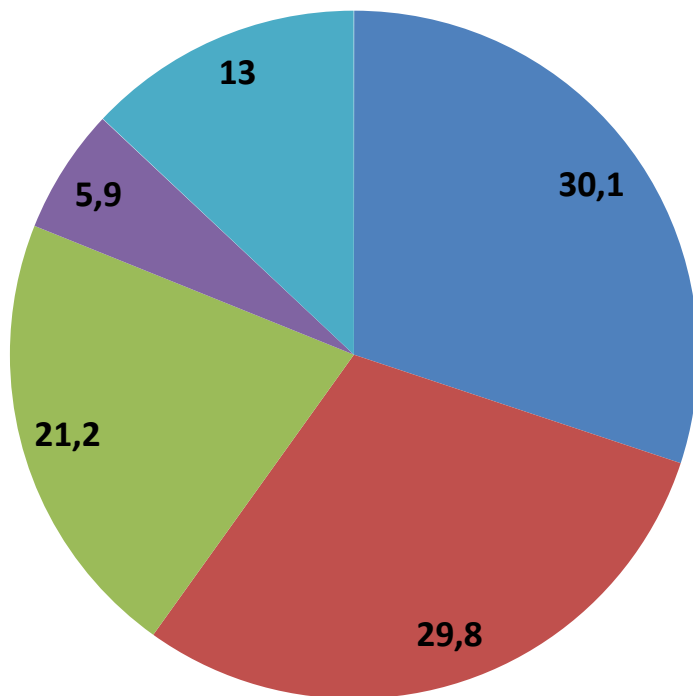
SOCIALITA'



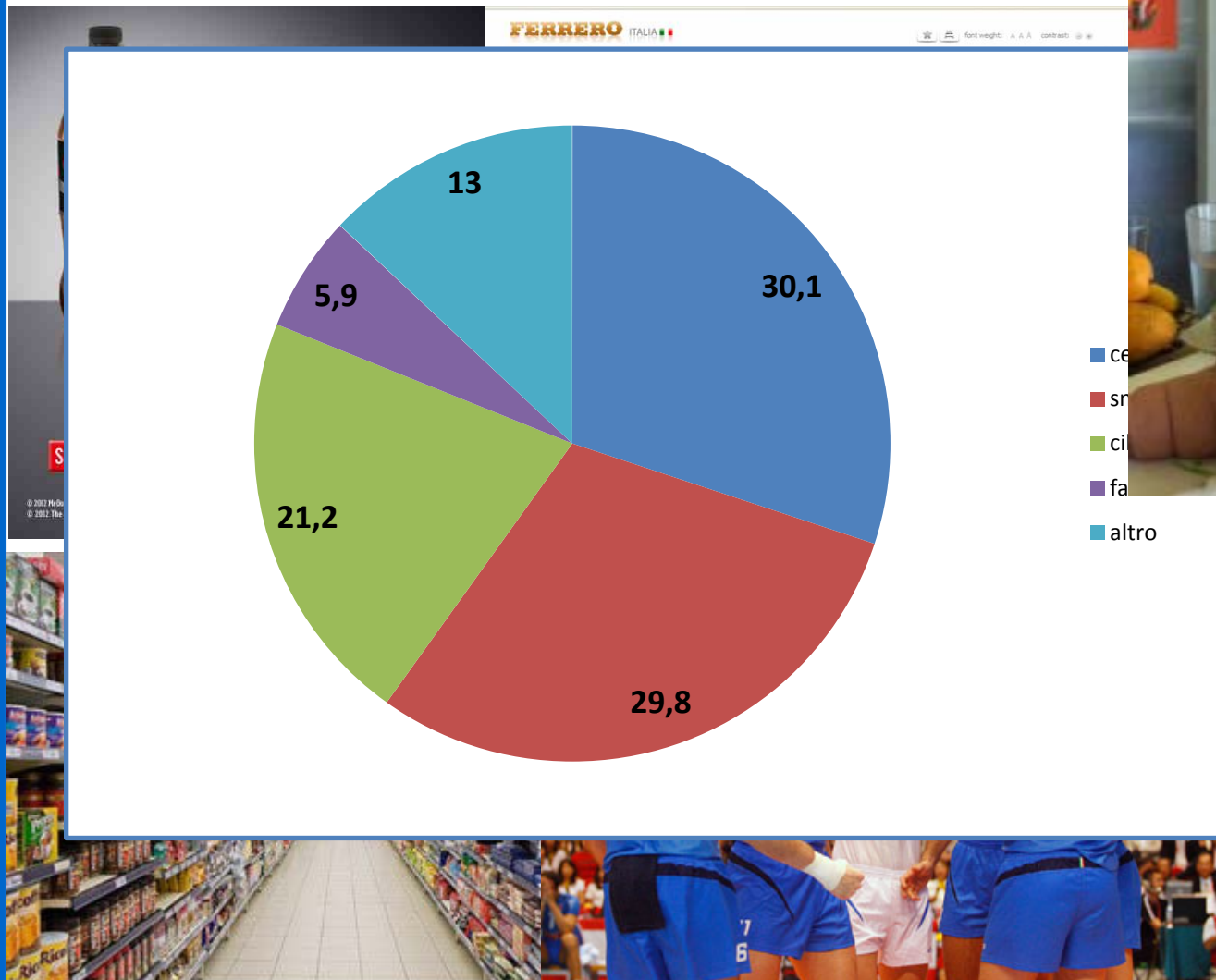
Il cibo svolge un importante ruolo relazionale
e di comunicazione

FATTORI CHE INFLUENZANO IL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

PUBBLICITA' e MARKETING



- ce
- sr
- ci
- fa
- altro





*“Che ci piaccia o no, il nostro modo di mangiare
è strettamente legato a ciò che siamo
o vorremmo essere”*

Leon Rappoport



Grazie per l'attenzione