
*Alimentazione e
relazioni*

L'alimentazione è un processo complesso e a partire dall'infanzia il bambino viene alimentato dall'adulto attraverso l'allattamento per poi proseguire nello svezzamento sino a giungere all'alimentazione autonoma, coinvolgendo aspetti biologici, psicologici e sociali. Una disarmonia in uno di questi aspetti può alterare questo processo.

Consigli pratici

I primi mesi:

- Intorno ai 6 mesi il bambino viene fatto sedere a tavola con i genitori, in modo che possa osservare quello che mangiano e scegliere di sperimentare quello che desidera, tra proposte varie, salutari e gustose. In un primo periodo ci saranno solo piccoli assaggi, ma non ci si dovrebbe preoccupare perché il bambino continuerà ad assumere il latte finché non farà dei pasti che lo saziano (l'OMS raccomanda di proseguire l'allattamento materno fino ai 2 anni di età se madre e bambino lo desiderano). Proprio per questo, tale tipologia di svezzamento è chiamata "alimentazione complementare": cibi solidi e latte vanno a completarsi e integrarsi, una cosa non va ad escludere l'altra. Il bambino in questo modo avrà sempre un corretto apporto nutritivo perché il latte materno continua ad avere ottimi nutrienti per tutto il periodo in cui viene prodotto.

L'età scolare:

- sensibilizzare i genitori sull'importanza psicologico-emotiva del primo incontro con il cibo, ovvero dalla fase di allattamento;
- promuovere fiducia ed “allenare” le capacità intuitive dell'adulto, nel cogliere lo stato emotivo del proprio bambino al fine di distinguere bisogni fisiologici come la fame da bisogni relazionali;
- evitare usi impropri del cibo all'interno di dinamiche di potere (“se non mangi viene il vigile!”), del ricatto (“se non finisci la pasta non ti porto alle giostre!”), dell'affettività (“se non mangi divento triste!”) o ancora di comparazione rispetto ad altri bambini (“guarda com'è bravo tuo cugino, lui mangia senza problemi!”);
- imparare ad “abitare la tavola” intesa come esperienza con regole e spazi esplorativi in un clima di serenità, per consolidare l'esperienza della convivialità come un buon incontro.



Alimentazione ed Emozioni

Il cibo può diventare il sostituto di quelle persone con cui non è stato possibile entrare in una relazione “sana” e la risposta a stati emotivi come:

1. la ricerca di un intenso bisogno di gratificazione;
2. la rassicurazione e ricerca continua di un oggetto d'amore;
3. la difesa rispetto al senso di inadeguatezza.

La risposta a questi stati emotivi, spesso intensi o insostenibili, attiva un processo chiamato emotional eating, in cui alimentarsi costituisce una risposta compensatoria ad uno stato emotivo. L'esito di questo processo non sfocia in maniera causale nell'obesità, ma caratterizza come meccanismo di base, il funzionamento che è alla base dei disturbi alimentari attualmente presenti nel DSM 5.

A cura di
Dottorssa Lualdi Flavia
Psicologa Psicoterapeuta

Contatti:
Mobile 393 11 35 595
lualdi.flavia@gmail.com
www.flavialualdi.it

Seguimi su:
Facebook come Psicologa Flavia Lualdi
Instagram come flavialualdi



Flavia Lualdi
Psicologa - Psicoterapeuta

**“Tutti gli esseri umani vogliono essere felici;
peraltro, per poter raggiungere tale condizione,
bisogna cominciare col capire che cosa
si intende per propria felicità...”**



- Consulenza ●
- Psicoterapia Individuale ●
- Psicoterapia di coppia ●
- Psicoterapia familiare ●
- Psicoterapia di gruppo ●
- Progetti d'intervento scolastico ●

Si riceve su
appuntamento:
Largo Lala, 16
80125 Napoli
393.1135595
info@flavialualdi.it

www.flavialualdi.it