

# Stammi Bene

I consigli del medico

## EST MODUS IN REBUS: IN TUTTE LE COSE, CIBO COMPRESO, CI VUOLE MODERAZIONE



di Paolo Sarasin,  
specialista in scienza  
dell'alimentazione a  
Spinea

*Se siamo terrorizzati dall'idea che i cibi che compriamo contengano troppo sale, troppo zucchero, troppi grassi, conservanti, coloranti, pesticidi, batteri, metalli pesanti, gm...: forse abbiamo l'"ortorexia" ovvero 'ossessione per la giusta alimentazione*

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE  
DEI MEDICI CHIRURGI,  
ODONTOIATRI E  
FARMACISTI  
DI VENEZIA

Cari lettori, le attenzioni a una sana alimentazione e a uno stile di vita salutare fanno giustamente parte della nostra cultura.

E infatti cerchiamo, per quanto possibile, di mangiare in modo equilibrato e variato per evitare carenze nutrizionali; ci informiamo sulle proprietà e sulle caratteristiche degli alimenti che consumiamo; leggiamo a volte le etichette con le indicazioni nutrizionali apposte sulle confezioni; non esageriamo con i cibi industriali e conservati; preferiamo prodotti che non abbiano fatto il giro del mondo prima di arrivare sulla nostra tavola. Insomma non acquistiamo ad occhi chiusi e valutiamo giustamente anche il rapporto qualità/prezzo.

Infine siamo anche attenti alle modalità di preparazione dei pasti, cioè ai metodi di cottura, perché vogliamo offrire a noi stessi e alla nostra famiglia il pasto migliore possibile, da consumare assieme, in serenità e con gusto.

Tutto questo va bene. Se però poi cominciamo a dedicare troppo tempo (più di tre ore) della nostra giornata al pensiero di cosa mangiare, pianificando i pasti con grande anticipo, pensando a quali siano i cibi giusti e quelli da evitare. Se selezioniamo minuziosamente ogni cibo, preferendolo solo per i suoi supposti benefici per la salute e non per il piacere di mangiarlo.

Se la spesa al supermercato non finisce

mai perché per comprare una confezione di biscotti dobbiamo studiarne venti. Se siamo terrorizzati dall'idea che quello che compriamo contenga troppo sale, troppo zucchero, troppi grassi, conservanti, coloranti, pesticidi, batteri, metalli pesanti, OGM, ecc. ecc. Se anche il packaging non ci lascia tranquilli (alluminio? Plastica?). Se escludiamo sempre più cibi fino ad incorrere in vere carenze. Se spendiamo cifre spropositate per procurarci i cibi da noi ritenuti più salutari. Se la preparazione dei pasti è fonte di ansia per la paura di non operare nel modo giusto.

Se cominciamo a criticare le persone che non condividono il nostro atteggiamento verso il cibo. Se litighiamo con i familiari sulle scelte alimentari e preferiamo mangiare da soli perché la qualità del cibo diventa più importante delle relazioni affettive. Se tendiamo a scansare le occasioni sociali per il timore di mangiare cibo per noi non salutare.

Se proviamo sensi di colpa quando trasgrediamo al nostro rigido codice di comportamento e il nostro umore è depresso... Beh, allora, in questi casi, stiamo sviluppando un disturbo che si chiama "ortorexia" ovvero l'ossessione per la giusta alimentazione, l'ossessione di dover consumare solo cibi del tutto naturali e sani. È un disturbo che può dare gravi conseguenze, come malnutrizione, patologie psichiatriche, instabilità affettiva e isolamento sociale. Meglio fermarsi prima.

