

Cibo, Dipendenze patologiche e Depressione

articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:

Una fondamentale funzione psicologica che l'assunzione di cibo (compulsiva o meno che sia) può rivestire è quella di essere un tentativo estremo di tenere lontano dalla consapevolezza la propria angoscia depressiva.

Anzi mangiare è proprio, in un certo qual modo, un tentativo inconscio di curare il proprio malessere psicologico attraverso gli effetti ansiolitici ed antidepressivi di certi cibi ricchi di zuccheri e carboidrati (il famoso *comfort food*, modello alimentare statunitense), o comunque aventi sostanze che inducono il cervello a rilasciare **endorfine**.

Queste, sono sostanze chimiche normalmente prodotte dal cervello e dotate di una potente attività analgesica ed euforizzante. La loro azione è simile alla morfina e alle altre sostanze oppiacee e dunque sono capaci di regolare il tono dell'umore.

Anche l'attività fisica è un fattore che agisce sul rilascio di endorfine nel cervello, motivo per cui in soggetti depressi è vivamente consigliato fare attività fisica (o ecco perché fare attività fisica ci dà quel senso di benessere dal quale, tra l'altro, possiamo diventare dipendenti): il problema è che una caratteristica della depressione è proprio la perdita di energia e di interesse per le attività fino a poco tempo prima trovate piacevoli e dunque fare sport per un depresso è una enorme fatica.

Tornando al cibo: lo stesso atto del riempire al limite lo stomaco facendo dilatare le sue pareti ha effetti calmanti, ***sia per il significato simbolico di "essere pieni", laddove la persona emotivamente ha dentro di sé dei "vuoti" affettivi***; sia per i processi digestivi stessi che si attivano e che convogliando il sangue allo stomaco hanno effetti "intorpidenti" rispetto al funzionamento del cervello, al quale affluisce meno sangue.

Il cibo dunque, per quanto suddetto, può diventare una dipendenza patologica e come tutte le altre dipendenze patologiche (relazioni d'amore, gioco d'azzardo, droghe psicotrope, alcool, video games, sesso, shopping compulsivo, etc.) rappresenta un tentativo di "spostare su altro" il focus della propria vita, "autocurandosi" dalla sofferenza interiore attraverso la ***strategia di evitamento*** della sua *non presa di coscienza*.

E qui è necessaria una precisazione, poiché ***non è solo dalla depressione che il cibo come droga può proteggere, così come possono fare tutte le altre dipendenze patologiche***, attraverso il completo assorbimento su di sé che comportano. Esse possono aiutare a fuggire anche dalla stessa relazione con se stessi, dallo stare con sé e prendersene cura in qualche modo.

Per molte persone “***prendersi con sé e fare con se qualcosa di vitalizzante, sereno e divertente***” è molto difficile (e ciò per molti diversi motivi che affondano nella loro storia di vita e che sarebbe impossibile riassumere in poche righe), ma è una cosa che si può imparare a fare e l’esperienza clinica lo conferma.

Avere una relazione intima e vitale *con se stessi* tra l’altro è, a parer mio, un prerequisito per poter avere una relazione di intimità e sana dipendenza con un altro individuo. Se non si riesce a stare piacevolmente bene da soli, infatti, come possiamo pensare di riuscire a stare piacevolmente bene con un’altra persona? *E in fondo, la prima persona che incontriamo la mattina quando ci svegliamo non siamo noi stessi?...*