



Copertina **Cultura & Società** Libri

Disturbi alimentari, dieci libri per raccontare (e capire)

a cura di **Redattore Sociale** - 18 settembre 2018 🗨️ 0

L'ossessione per il cibo, la cucina, gli stili alimentari, l'estetica dei dolci, "si è diffusa in una società dove, paradossalmente, la maggior parte delle persone è costantemente a dieta", una **ridondanza di trasmissioni di cucina, ricette, gare culinarie, reality** con specifici format che si occupano della gestione del corpo e del grasso, vengono proposti sempre più nei palinsesti televisivi e ne social media.

Approfondisce il fenomeno **Food Porn** di Luisa Stagi (Egea 2016). In questo variegato mondo contemporaneo, i disturbi del comportamento alimentare rappresentano un'emergenza e, contemporaneamente, un inquietante interrogativo, anoressia e bulimia sono patologie di origine multifattoriale e beneficiano, nella loro interpretazione così come nel loro trattamento, di un approccio multidisciplinare. Nasce da questa considerazione il saggio, Gaia di nome (il Ciliegio, 2016) scritto a quattro mani da Laura Romano e Roberto Pozzetti che indaga i disturbi alimentari nell'adolescenza.

Di Paolo Cattorini, **Mangiare solo pensieri** (EDB – Edizioni Dehoniane Bologna, 2016), pone il tema dell'anoressia attraverso una questione etica e delinea l'organizzazione valoriale che ruota attorno alla paura d'aumentare di peso, svolgendo una serie d'indagini preliminari che arrivano a considerare nel disturbo alimentare anche la "componente estetica dell'esperienza morale".

Corpi senza peso di Stefano Vicari e Ilaria Caprioglio (Erickson, 2016) racconta le storie di Cecilia, Serena, Diego, Alessia e Matilde che, a un certo punto della loro giovane vita, si ritrovano a fare i conti con un pensiero fisso che li sovrasta e li "possiede", svuotandone i corpi, minandone la giovinezza e sconvolgendo le loro famiglie: l'anoressia.

Come le farfalle, leggere, sensibili e destinate ad una rapida fine, sono le persone colpite da disturbi alimentari, così è anche la protagonista del **racconto di Alessandro Mazzochel e Pasquale Ionata** [La caduta delle farfalle](#) (Città Nuova, 2016). Ispirato ad una storia vera, alla forza dell'amore, dei legami familiari, dei sogni e della speranza di un futuro migliore.

L'approccio ai problemi alimentari, non deve essere necessariamente di tipo clinico ma educativo, **il libro di Michele Riefoli** [Il rapporto mente-cibo](#) (Armando editore, 2016), risponde ai più frequenti quesiti sulle abitudini alimentari. Una guida completa sui meccanismi mentali in relazione all'alimentazione, dal concepimento alla vecchiaia, uno strumento di conoscenza a beneficio di coloro che "intendono superare il loro amore/odio verso il cibo, rieducando se stessi ed aiutando altri a risolvere il disagio esistenziale che si nasconde dietro ogni forma di dipendenza o di aberrazione alimentare".

Nell'affrontare le diverse problematiche alimentari che caratterizzano fasi distinte e successive della vita, **Gaia de Campora e Giulio Cesare Zavattini** in [Mindfulness e disturbi alimentari](#) (il Mulino, 2016) adottano il modello di intervento Mindful Emotion Regulation – Approach (MER-A), prospettiva che integra i principi della consapevolezza all'interno del costrutto della regolazione emotiva.

[Il cibo come droga](#) di **Maria Teresa Daniele, Mario Pinto e Vincenzo Manna** (Alpes Italia, 2016) propone un approccio integrato ai disturbi del comportamento alimentare nel XXI Secolo.

[La percezione del "bio"](#) è un'indagine sulla cultura alimentare dei giovani, curata da Mario Corsi, Ivana Matteucci, Massimo Russo e Bernardo Valli per l'Aracne edizioni (2016), prende in considerazione motivazioni, scelte di consumo e stili di vita, ricorrendo anche a contributi di carattere qualitativo, raccolti grazie a testimonianze dirette. Molte persone ignorano che banali acquisti quotidiani possano avere un impatto devastante sull'ambiente, sulle condizioni di lavoro nelle fabbriche e sul trattamento riservato agli animali negli allevamenti intensivi.

Illustra concretamente le conseguenze etiche e sociali delle scelte alimentari [Come mangiamo](#) testo di **Peter Singer, Jim Mason** (Il Saggiatore, terza edizione 2016).

TAGS

cibo biologico

cibo come ossessione

libri cibo

scelta etica del cibo