

ADNKRONOS

21 dicembre 2018

NATALE: 'L'HO FATTO PER TE', PRESSIONI A TAVOLA STRESS PER 1 ITALIANO SU 3 =

Nel mirino la mamma Roma, 21 dic. (AdnKronos Salute) - Tra cena della vigilia, pranzo di Natale e cenone, per gli italiani è in vista un tour de force a tavola. Ma talvolta convincere mamme e nonne a non ingozzare la prole - anche se adulta - diventa un'impresa. 'Mangia che ti vedo dimagrito', oppure 'non vorrai mica lasciare questo nel piatto', o 'assaggialo, l'ho preparato apposta per te' sono solo alcune delle classiche frasi che si ripetono durante i pranzi e le cene di famiglia. Una 'pressione' che per il 34% degli italiani è fonte di stress e ansia a causa dell'incapacità di reagire al continuo stimolo, seppur a fin di bene, di mangiare tanto. Sotto accusa proprio la mamma: lo rivela uno studio condotto dall'associazione Nutrimente Onlus con metodologia Woa (Web Opinion Analysis) attraverso un monitoraggio web su circa 1.500 italiani, e su un pool di 20 esperti per comprendere i disagi derivanti dalle abbuffate natalizie. "Si avvicinano le feste e il tema del Natale non sempre è positivo - afferma Sara Bertelli, psichiatra, psicoterapeuta presidente dell'associazione Nutrimente Onlus - perché oltre a felicità e bontà, è infatti spesso collegato anche ad stress e ansia. A Natale il cibo è sicuramente l'indiscusso protagonista delle tavole che costituisce il collante del tempo passato con amici, ma soprattutto con i parenti. Non è difficile immaginare, quindi, che chi ha difficoltà nel rapporto col cibo il resto dell'anno potrà avere diversi problemi nel periodo festivo. Lo stress può derivare anche dalle continue esortazioni di mamme e nonne a mangiare o a provare i cibi che sono in tavola 'perché buoni' o 'perché l'ho preparato apposta per te'. Questo può essere un serio problema in chi cerca di mantenere il controllo sull'alimentazione durante le feste". "Preparare da mangiare, soprattutto per le generazioni precedenti - osserva l'esperta - ha però una valenza affettiva tale che il rifiuto del cibo può essere interpretato come un rifiuto simbolico dell'amore che si sta dimostrando. Questa consapevolezza può generare un conflitto interiore, perché ci si sente come se si dovesse scegliere tra la propria serenità e quella di chi dimostra il proprio bene in questo modo. Rimane però importante tenere a mente che c'è un confine tra la buona educazione e il rispetto per il proprio senso di sazietà e in definitiva il proprio benessere e non bisogna temere di stabilirlo". (segue) (Mal/AdnKronos) ISSN 2465 - 1222 21-DIC-18 17:52 NNNN