



*Percorso di lettura sul corpo e sui disturbi
del comportamento alimentare*

In occasione del colloquio “ Gli eccessi del cibo. Obesità e “ dintorni “ all’incrocio delle scienze.”, inserito nel programma di Nutri-Dialogo:il diritto incontra le altre Scienze su Agricoltura,Alimentazione,Ambiente, iniziativa promossa dal Dipartimento di Scienze Agrarie,Alimentari e Agro-ambientali dell’Università di Pisa, la SMSBiblio del Comune di Pisa propone un percorso di lettura di opere selezionate per approfondire il tema del corpo, dell’alimentazione e dei disturbi del comportamento alimentare.

I dati bibliografici sono accompagnati da una breve presentazione dell’opera.

“ In realtà nessun essere umano indifferente al cibo è degno di fiducia”

Manuel Vazquez Montalban

Egon Schiele

Le contraddizioni del corpo: presenza e simbologia sociale / a cura di Raffaele Rauty. – F. Angeli, 2006.

In una società di simboli anche il corpo diviene oggetto di consumo, simbolo di potenzialità iscritta nello status sociale, proiezione di un’idea (trasferita anzitutto nella rappresentazione del proprio corpo) di presenza e di prestigio sociale. Un prestigio al quale si giunge con il perseguimento di quello che viene considerato benessere individuale, in un processo a volte affannoso, tale da creare tensioni e malessere. Così il numero di quanti frequentano le palestre per esercitare il proprio corpo non indica solo la consapevolezza della conquista del benessere: il governo del proprio corpo non è solo acquisizione personale, esso è premessa per mostrarlo, e in un’ostentazione nella quale si racchiudono anche le contraddizioni delle modernità e delle sue espressioni. È anche necessario riflettere su un altro elemento: l’individuo non è educato, certo non da bambino, all’idea della sconfitta delle forze esistenziali, dunque al poter maturare, non solo nell’esaurimento del corpo per vecchiaia, della malattia e della morte. Questo numero di *Salute e Società* si propone di analizzare almeno in parte lo studio sugli intrecci tra genere, salute, cinematografia, arte, attitudine allo sport, disturbi del



comportamento alimentare, questioni bioetiche e sociologiche delle nuove modalità di rappresentare il proprio e altrui corpo. L'idea è quella di dare una prima lettura dei dibattiti relativi a questi temi nelle scienze sociali e di esaminare e discutere alcuni dei principali approcci teorico-concettuali interdisciplinari sul tema del corpo. Questo per meglio comprendere come nel tempo alcune forme di relazione si siano venute modificando, per poi giungere a esperienze di ricerca sul campo, che pongono in evidenza differenze ancora sostanziali nelle modalità di rappresentarsi, attraverso, il proprio corpo, tra uomo e donna. Prorompe così l'ideale che nella moderna società occidentale si ripropongono prospettive nelle trasformazioni delle relazioni e nella rilevanza acquisita dal processo di personalizzazione dei vissuti del proprio corpo, e lungo questi sembra che il corpo non riguardi più un uso particolaristico, ma esploda socialmente quasi contrapponendosi alle ristrettezze di molte delle condizioni cui è costretto l'individuo.

Corporalmente corretto: note di antropologia / Michela Fusaschi. – Meltemi, 2008.

Ossessivamente accessoriato, manipolato, celebrato, il corpo attraversa da indiscusso protagonista la società del consumo, in apparenza liberato da tutte quelle interdizioni morali che impedivano, fino a pochi decenni fa, di disporre per sé. Allo stesso tempo, questo diritto conquistato è sempre più oggetto del discorso politico, che vuole determinarne gli indirizzi, dal concepimento alla procreazione, fino all'eutanasia. Dalle tecniche di massaggio alla chirurgia estetica, il corpo sembra allora il luogo privilegiato della realizzazione, del "prendersi cura" di sé all'interno di modelli ritenuti accettabili e accettati dalla società. Contro tali modelli si rivolge invece il mondo delle "bodsmods piercings", tatuaggi ma anche manipolazioni hard. Tra i vari modi di esperire il corpo, c'è poi quello degli immigrati, che assistono alla sua ri-correzione da parte del potere politico nel segno di un disciplinamento delle condotte. L'obiettivo di questo testo è comporre alcuni fotogrammi di un'antropologia del corpo contemporaneo, ripercorrendone le principali tappe teoriche, indicando possibili traiettorie di analisi, spunti di riflessione, e lasciando molte domande aperte. Queste immagini sono lette dall'autrice attraverso la nozione di "corporalmente corretto", con la quale si intendono definire tanto i processi di modifica intrapresi dal soggetto su e per se stesso, quanto quelli connessi ai vincoli istituiti dall'autorità.

Sociologia del corpo / Paola Borgna. – Laterza, 2005.

Questo libro parla dei corpi - quello delle tecnologie biomediche e quello della Rete, il corpo dell'anoressia e quello del femminismo, il corpo dell'arte e il corpo del diritto e dell'etica - come realtà oggettive prodotte e costruite socialmente. Il significato del corpo è, cioè, collegato alla società storica di riferimento e alle sue rappresentazioni sociali e culturali, in questa prospettiva i comportamenti, la morfologia e persino la fisiologia del corpo sono i risultati di processi organizzati del contesto sociale, veri e propri processi politici operanti a tutti i livelli della vita quotidiana.

Il corpo / Umberto Galimberti. – Feltrinelli, 1999.

Organismo da sanare, forza lavoro da impiegare, carne da redimere, inconscio da liberare: nel corpo, nella repressione della sua naturale ambivalenza, è leggibile la storia culturale dell'Occidente.

Il risentimento : lo scacco del desiderio nell'uomo contemporaneo / René Girard. – R. Cortina, 1999.

L'autore affronta in questo libro temi sociologici e antropologici oggi molto attuali: il dilagare dell'anoressia e dei disordini alimentari, l'angoscia della solitudine, l'invidia, e in particolare il risentimento, la necessità umana di fondare l'ordine sociale, le apparenze culturali e religiose attraverso l'esclusione di capri espiatori. Secondo l'autore, l'uomo agisce sempre desiderando di essere un altro, che è ad un tempo modello e rivale: ecco il fuoco dell'invidia e del risentimento, ecco le prime micce della violenza e dell'esclusione. Girard mette in luce lo specifico delle interazioni sociali della società contemporanea e ne mostra le forme perverse e spesso esasperate.

Egon Schiele



L'ultima cena : anoressia e bulimia / Massimo Recalcati. – Mondadori, 1997.

Questo libro affronta una delle forme più attuali e inquietanti del disagio della modernità: l'anoressia-bulimia. Massimo Recalcati, mettendo a frutto la propria esperienza clinica, ne tratteggia i principi che la governano: la passione per il niente, l'appetito di morte, la spinta melanconica della Cosa, la domanda d'amore, la contemplazione estetica dell'immagine allo specchio, l'imperativo morale della rinuncia, il rifiuto e l'offesa della tavola dell'Altro. Ne emerge, attraverso la mediazione essenziale dell'insegnamento di Freud e Lacan, una teoria psicoanalitica dell'anoressia-bulimia ricca di suggestioni

Il rifiuto dell'altro nell'anoressia : studi di psicoanalisi / a cura di Lucia Simona Bonifati, Fabio Galimberti. F. Angeli, 2001.

L'anoressia non è riducibile all'isteria: è questa la tesi che lega i saggi presentati nel volume. L'anoressia non è riducibile all'isteria innanzitutto perché nella clinica si incontrano soggetti anoressico-bulimici strutturalmente ossessivi oppure perversi, paranoici, schizofrenici; secondariamente perché l'anoressia non è l'espressione contemporanea dell'isteria incontrata da Freud: perché può rappresentare, per il soggetto confrontato con la questione della femminilità, un impasse oppure una risposta differente rispetto a quella tipicamente isterica; perché può costituire non solo una difesa del desiderio, ma anche una difesa dal desiderio; perché si presenta spesso come rifiuto dell'Altro tout court.

Sacro convivio sacro digiuno: il significato religioso del cibo per le donne del Medioevo / Caroline Walzer Bynum. – Feltrinelli, 2001.

La spiritualità medievale, in particolare quella femminile, più che nelle classiche categorie della castità e della povertà, si esprime attraverso il cibo e la sua simbologia. E' sul cibo che si concentrano le preoccupazioni di quell'età affamata: nei peccati di gola si ravvisa la peggior forma di lussuria, nel digiuno la più dolorosa delle rinunce e l'atto del mangiare è la via più diretta per incontrare Dio. L'autrice ricostruisce le espressioni simboliche e artistiche di una religiosità complessa

Dalle sante ascetiche alle ragazze anoressiche : il rifiuto del cibo nella storia / Walter Vandereycken, Ron van Deth. – R. Cortina, 1995.

L'estremo digiuno religioso e l'astinenza delle sante, gli scioperi della fame, l'esibizione degli scheletri viventi, il destino dei melanconici, delle isteriche, dei posseduti e delle streghe: il libro di Vandereycken e van Deth si interroga sul rapporto esistente tra l'anoressia, malattia del nostro tempo, e altre manifestazioni che appartengono a contesti storici diversi, mostrando il significato attribuito in epoche differenti all'alimentazione, al suo rifiuto, al rapporto con la corporeità, con il trascendente, con la morte.



Il muro dell'anoressia / Domenico Cosenza. – Astrolabio, 2008.

Questo libro è una lettura del muro impermeabile che l'anoressica, immersa in un godimento pieno e irrelato, e nel rifiuto del legame sociale e della cura, pone tra sé e l'Altro. Alla base dell'anoressia, intesa qui come sintomo e non come disturbo, non c'è infatti soltanto un rifiuto del cibo, del proprio corpo come sessuato, della propria immagine allo specchio, ma un fondamentale rifiuto dell'Altro che si esplica nell'azzeramento della portata evocativa della parola e nell'assenza di domanda e di transfert. L'anoressia sfida quindi radicalmente proprio le pratiche di cura sorte dal ceppo freudiano, le cure di parola, e innanzi tutto la psicoanalisi, che secondo l'autore può operare sul godimento reale alla base del sintomo solo a partire da un uso della parola non semantico, ma piuttosto legato alla sua dimensione di atto. Il clinico non ha il compito di normalizzare il negativismo anoressico, perché questa direzione spesso collude con l'altro versante del sintomo, in cui il soggetto risponde con adesività compiacente alla domanda dell'Altro, sia esso il genitore o il curante. Cercherà piuttosto di illuminare l'enigma del rifiuto anoressico a partire dalle quattro funzioni fondamentali che, a seconda della particolare posizione assunta dalla paziente, esso riveste: domanda inconscia d'amore, difesa dalla pulsione, tentativo di separazione e modalità di godimento.

L'autostima allo specchio: la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare in adolescenza / a cura di Elena Riva. – F. Angeli, 2007.

In una cultura come la nostra, in cui apparenza, efficienza fisica ed esteriorità sono considerati valori, la bellezza assume un ruolo fondamentale. In particolare gli adolescenti, sensibili ai messaggi della società e del gruppo, aderiscono facilmente agli inarrivabili canoni loro proposti: così se le giovani donne, alle prese con la costruzione della propria femminilità, rifiutano le forme di un corpo morbido ed accogliente imponendosi di somigliare alle disincarnate bellezze da copertina, i maschi si confrontano con modelli ambigui, esibendo fisici prestanti e muscolosi, ma dedicandosi alla cura estetica dell'aspetto e dell'immagine come mai in passato. Gli adolescenti oggi si vergognano per le imperfezioni del proprio corpo e derivano la propria autostima più dalla propria immagine che non da capacità e competenze. I vissuti di inadeguatezza degli adolescenti e la rigidità dei modelli estetici imperanti cui si ispirano li inducono ad attaccare il proprio corpo nutrendolo troppo o troppo poco. A partire da queste considerazioni, alcuni psicologi e psicoterapeuti dell'Istituto Minotauro, grazie al *Fondo Dove per l'autostima*, hanno condotto una ricerca-intervento sulla prevenzione dei disturbi alimentari, con l'obiettivo di individuare i valori affettivi che ispirano i comportamenti alimentari normali e patologici, ponendoli in relazione con i compiti evolutivi adolescenziali. Il volume, spunto di riflessione per quanti si occupano di adolescenza, sottolinea il valore preventivo che assume la possibilità di esprimere e condividere le ansie derivanti dai cambiamenti del corpo e della mente, per rendere riconoscibili le difficoltà e potenziare una consapevolezza di sé capace di evitare il ricorso automatico a comportamenti dannosi per la salute fisica e psicologica.

Fernando Botero



Il tempo sospeso: anoressia e bulimia tra individuo, famiglia e società / Luigi Onnis. – F. Angeli, 2004.

L'anoressia e la bulimia sono disturbi del comportamento alimentare in crescente espansione (specialmente le forme bulimiche) nelle società contemporanee a benessere avanzato. Diffuse soprattutto tra gli adolescenti, prevalentemente di sesso femminile, esse esprimono, però, una sofferenza che va al di là del puro problema nutrizionale, e coinvolge la sfera psicologica e quella relazionale. Il libro vuole, appunto, restituire a questi disturbi il significato di "fenomeni complessi", in cui si intrecciano molteplici componenti, sempre strettamente collegate:

- influenze socio-culturali che si riferiscono alle profonde trasformazioni del ruolo della donna, in una società che mette in vetrina corpi eternamente giovani ed efficienti;
- aspetti psicologici individuali che, nel problematico rapporto col corpo esprimono una complessiva difficoltà di crescita;

- dinamiche familiari che, nelle rigidità delle interazioni dei legami e dei miti condivisi, evidenziano un "corpo familiare" che sembra arrestarsi nelle proprie capacità evolutive.

C'è dunque, un filo conduttore che attraversa le molteplici componenti in gioco in questi disturbi: il tentativo impossibile di sospendere il tempo dello sviluppo e della crescita. Di questo "tempo sospeso", il corpo anoressico e bulimico offre una suggestiva metafora, di cui vanno pazientemente ricostruiti i significati. Il libro fornisce al lettore una guida essenziale in questo percorso, proponendo ipotesi interpretative che consentano una più chiara comprensione dell'anoressia e bulimia e forniscano più efficaci orientamenti terapeutici. Esso si rivolge, dunque, sia agli operatori dell'area medica, psicologica, psicoterapeutica che si confrontano direttamente con questi disturbi, sia a quanti a qualsiasi titolo (educatori, pedagogisti, assistenti sociali, insegnanti, genitori) sono interessati a capire, in modo aggiornato e approfondito, il senso di una sofferenza sempre più diffusa tra le nostre giovani generazioni.

Anoressia e bulimia / Monika Gerlinghoff, Herbert Backmund. – Red, 1996.

Questo libro intende illustrare le strade che portano alla malattia, nonché i tratti psicologici del singolo e le situazioni familiari che la favoriscono. Attraverso la descrizione di numerose esperienze, gli autori presentano i loro suggerimenti (che coinvolgono anche i genitori, gli amici, i partner), basati soprattutto su un'accurata terapia psicologica e su diete speciali.

Come un chiodo: le ragazze, la moda, l'alimentazione / Giovanna Meandri. – Donzelli, 2007.

«Per la coscienza femminile il cerchio del nutrimento affettivo è sempre in primo piano. E affinché tale cerchio – amare e sentirsi riamata – si richiuda, è disposta a compiere qualunque titanica impresa. I disturbi dell'alimentazione segnalano sempre un “dubbio sull'amore”». Il 22 dicembre 2006 è stato firmato il Manifesto di autoregolamentazione della moda italiana contro l'anoressia: un impegno congiunto tra governo e mondo della moda per una parziale ma significativa azione di contrasto a malattie come l'anoressia e la bulimia, sempre più diffuse tra le giovani generazioni. L'autrice, impegnata nella guida del nuovo ministero per le Politiche giovanili, ripercorre la genesi di questo esperimento di responsabilità politica e sociale, intrapreso per contrastare malattie che colpiscono, in nove casi su dieci, soprattutto le donne. Partendo dai dati della ricerca clinica, che vede nei modelli socioculturali uno dei fattori implicati nella crescente diffusione dei disturbi alimentari, la sfida delle politiche giovanili ha puntato sulla collaborazione tra diverse forze sociali – le istituzioni, la comunità scientifica e la moda – fino a raggiungere il risultato di una vera e propria «carta dei valori» che vincola la moda nazionale a un impegno senza precedenti, con lo scopo di tracciare un confine netto tra corpo magro e corpo malato. Il libro illustra la valenza simbolica e gli impegni concreti contenuti nel Manifesto, evidenziando l'urgenza di una prevenzione fondata sull'ascolto, sulla responsabilità sociale e sulla promozione di modelli culturali positivi. Dal corpo «cucito» nell'icona della magrezza, dunque, verso un'autostima dei giovani fondata sulla valorizzazione della propria bellezza individuale.

Alberto Giacometti



**Lo specchio delle brame: mass media, immagine corporea e disturbi alimentari /
Silvia Ladogana. – F. Angeli, 2006.**

Nella società contemporanea l'importanza attribuita alla bellezza e alla perfezione comporta un'attenzione esasperata nei confronti delle istanze legate all'immagine corporea, la quale deve corrispondere a rigidi canoni estetici, essere scolpita in ogni sua forma, presentare un aspetto giovane e tonico ma soprattutto magro. I dati indicano come siano in maggioranza le giovani donne a considerare in modo critico la propria immagine (la quale spesso diviene fonte di disagio e di insoddisfazione), a sottoporsi costantemente a diete restrittive prediligendo cibi considerati "leggeri" e quindi innocui per la propria salute fisica, oppure a ricorrere alla chirurgia plastica per modificare il proprio aspetto. In particolare le ricerche mostrano come vi siano alcuni fattori tenuti in grande considerazione, molti dei quali provenienti, o amplificati, dal sistema massmediale: le icone della moda e dello spettacolo, l'alimentazione, l'immagine esteriore e la taglia dell'abito da indossare. Il volume si propone l'obiettivo di indagare le diverse questioni collegate all'immagine corporea e alle condotte alimentari. Per quale motivo si sta sempre più sviluppando un'attenzione esasperata nei confronti della corporeità, al punto che l'immagine sembra divenire sempre più l'unico canale attraverso cui esprimere l'identità individuale? Perché questo fenomeno riguarda in maggioranza il genere femminile? Quale ruolo hanno i mass media? E infine, quali possono essere le conseguenze estreme di un simile atteggiamento?



Balhus

I disturbi del comportamento alimentare: l'approccio multidisciplinare per un intervento efficace / Giorgio Caviglia, Francesco Cecere. – Carocci, 2007.

Nei ultimi anni l'aumentata incidenza dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) ha suscitato molto interesse verso tali problematiche. In Italia si registrano ogni anno oltre 9.000 nuovi casi, prevalentemente nella fascia d'età compresa tra i 12 e i 25 anni. Purtroppo, però, nonostante queste malattie siano in rapida crescita, spesso i medici, gli psicologi e gli psicoterapeuti si trovano impreparati non solo a gestirle, ma anche a riconoscerle nelle loro fasi di insorgenza. I DCA sono, in poche parole, un problema: è un problema l'eziopatogenesi; è un problema la diagnosi, che spesso avviene tardivamente. Infine, ancor più grave, è un problema anche la terapia. In queste pagine, eziopatogenesi, diagnosi e terapia vengono tutte considerate da un punto di vista multidimensionale, nella convinzione che, a problemi complessi come i DCA, si possano dare solo risposte complesse, su più piani e con diverse metodologie.

La scoperta dell'anoressia / William Withey Gull, Ernest Charles Lasègue. – Mondadori, 1998.

L'anoressia nervosa fu "scoperta" nel 1873. Il fenomeno di persone (soprattutto donne) che si lasciavano deperire per fame era conosciuto da molto tempo. Ma la definizione clinica che fece entrare questa malattia nella letteratura medica moderna si deve, in una singolare sincronia, a due medici: l'inglese Gull e il francese Lasègue. Da premesse differenti, e con conclusioni non del tutto coincidenti, i due giunsero a "inventare" un nome a un fenomeno che, nella pratica clinica, appariva non rientrare nei modelli conosciuti. Questo libro ripropone i testi dei due medici, per la prima volta tradotti in italiano, che sono ormai un classico della letteratura psichiatrica.

Malate di perfezione / Marion Woodman. – Red, 1998.

Molte donne anoressiche, bulimiche o alcolizzate sono letteralmente intossicate da un ideale tipicamente maschile: la perfezione. Essere prime, migliori, più in tutto. "tentiamo sempre di fare di noi stesse dei capolavori, lavoriamo come pazze per creare la nostra perfezione ma dimentichiamo che siamo esseri umani" dice una di esse. Dimenticano cioè di avere un mondo interiore che a quell'ideale si oppone. E allora il vuoto interiore va riempito, gli armadi troppo pieni vanno svuotati, il disagio affogato. A questa particolare forma di infelicità si è dedicata Marion Woodman con l'intenzione di indicare una possibile via di scampo.

La gabbia d'oro: l'enigma dell'anoressia mentale / Hilde Bruch. – Feltrinelli, 2006.

Le vittime dell'anoressia sono, spesso, ragazze adolescenti o preadolescenti, figlie modello di "buona famiglia" che si sentono spesso imprigionate da mete irraggiungibili e aspettative irrealizzabili. Sembrano chiuse in una "gabbia d'oro" di privilegi nella quale sentono di non essere al proprio posto e di non poter sopravvivere. La manifestazione principale della malattia è sconvolgente e comporta perdite di peso catastrofiche; la terapia è difficile e la guarigione incerta; i meccanismi di formazione della patologia non sono ancora definiti. Hilde Bruch, utilizzando numerosi esempi della propria casistica, disegna un quadro delle cause, degli effetti e della possibile terapia che, per essere efficace, necessita di una diagnosi precoce.



Fernando Botero

La bulimia nervosa : definizione, sintomatologia, trattamento / Guido Razzoli - Sonzogno tascabili, 1995

Perché i disordini alimentari e in particolare la bulimia sono aumentati negli ultimi 25 anni in modo imprevedibile nelle società occidentali? Perché non è più soltanto o in prevalenza il sesso femminile ad essere colpito, ma questo problema si sta sempre più estendendo al sesso maschile? Ma soprattutto perché si diventa bulimici? Questo libro, scritto in modo chiaro e comprensibile a tutti, cerca di rispondere a queste e a molte altre domande e propone un trattamento che in parecchi casi risolve da solo il problema, in altri condente di attuare una adatta psicoterapia in grado di raggiungere rapidamente ottimi risultati.

Una fame da morire : bulimia e anoressia, due storie vere/ Gianna Schelotto - Mondadori, 1992

Anche un'attività naturale come il nutrirsi, in un'epoca problematica come la nostra, può trasformarsi in un dramma. E quando il rapporto con il cibo sfugge al controllo e si fa patologico dà origine a malattie potenzialmente mortali. Questo saggio di Gianna Schelotto narra le storie esemplari di due ragazze: quella di Sara, affetta da bulimia,

che cerca di annullarsi nell'indigestione di cibo, e quella di Milena, anoressica, che risponde con il rifiuto ad una situazione sentita come ostile. Due storie vere, di sofferenza e di speranza, raccontate con stile serrato e avvincente da una grande psicologa.

Briciole : storia di un'anoressia / Alessandra Arachi. – Feltrinelli, 1997.

E' difficile credere all'anoressia mentale. Chi la osserva da fuori non concepisce che il cibo possa diventare un nemico così, all'improvviso, apparentemente senza motivi. Chi la vive non riesce più a capire come le persone possano mangiare senza problemi, senza l'ansia, senza l'angoscia. L'esistenza della protagonista di questo racconto parzialmente autobiografico si riduce un po' alla volta "in briciole". Si tiene in vita con pillole che anticipano l'alimentazione del futuro oppure alternando mangiate che la fanno star male a digiuni inflessibili. Ma sarà proprio una briciola di emozione, la riscoperta dei sentimenti, a ribaltarla e salvarle la vita.

Volevo essere una farfalla : come l'anoressia mi ha insegnato a vivere / Michela Marzano. - Mondadori, 2011

Michela Marzano è un'affermata filosofa e scrittrice, un'autorità negli ambienti della società culturale parigina. Dalla prima infanzia a Roma alla nomina a professore ordinario all'università di Parigi, passando per una laurea e un dottorato alla Normale di Pisa, la sua vita si è svolta all'insegna del "dovere". Un diktat, però, che l'ha portata negli anni a fare sempre di più, sempre meglio, cercando di controllare tutto. Una volontà ferrea, ma una costante violenza sul proprio corpo. "Lei è anoressica" le viene detto da una psichiatra quando ha poco più di vent'anni. "Quando finirà questa maledetta battaglia?" chiede lei anni dopo al suo analista. "Quando smetterà di volere a tutti i costi fare contente le persone a cui vuole bene" le risponde. E ha ragione, solo che è troppo presto. Non è ancora pronta a intraprendere quel percorso interiore che la porterà a fare la pace con se stessa. "L'anoressia non è come un raffreddore. Non passa così, da sola. Ma non è nemmeno una battaglia che si vince. L'anoressia è un sintomo. Che porta allo scoperto quello che fa male dentro. (...) Oggi ho quarant'anni e tutto va bene. Perché sto bene. Cioè... sto male, ma male come chiunque altro. Ed è anche attraverso la mia anoressia che ho imparato a vivere. Anche se le ferite non si rimarginano mai completamente. In questo libro racconto la mia storia. Pensavo che non ne avrei mai parlato, ma col passare degli anni parlarne è diventata una necessità."

Figura di vespa e leggerezza di farfalla : le donne e il cibo nell'Italia borghese di fine Ottocento / Anna Colella. – Giunti, 2003.

Il rapporto tra donne e cibo si può leggere, come recenti studi hanno teso a dimostrare, come una storia di lunga durata; un rapporto fatto di persistenze, di trasformazioni, di rotture che si possono leggere su più piani di riflessione scientifica e metodologica (rifiuto del cibo e/o piacere del cibo, preparazione del cibo come piacere e/o dovere, il cibo e il confronto con il proprio corpo, ecc.) attraverso anche l'intreccio e il confronto di diverse discipline; un rapporto che innegabilmente costituisce un sia pur piccolo tassello di storia delle mentalità e dei comportamenti sociali. Angela Colella racconta, da storica, lo svolgersi di questi intrecci con particolare riferimento alla stagione dell'Italia borghese, quella della fine del secolo XIX piena di eventi e mutamenti. Era una società che doveva fare i conti con le sue mille contraddizioni e difficoltà: il persistere di una diffusa economia agricola e l'avvio del processo di industrializzazione, una povertà evidente a fianco di nuove ricchezze. Anche l'alimentazione è un segno di quella realtà e le donne come procacciatrici di cibo, ma anche come consumatrici, ne sono protagoniste: hanno il compito di curare la famiglia e tra i loro doveri fondamentali vi è anche quello di procurare il cibo e prepararlo; sono loro stesse "cibo" quando allattano i propri figli. A loro si rivolge con sempre maggiore insistenza un'industria che le vede come consumatrici e, quindi, prime e privilegiate referenti. Tutte queste questioni sono seguite dall'autrice che, tra "doveri" e "piaceri", costruisce il suo percorso mettendo a fuoco il tema dell'allattamento e del baliatico seguendo il crescere del rapporto tra una funzione 'naturale' e i dettami della scienza medico-igienista che rilancia con forza la funzione materna dell'allattamento; quello del sapere culinario, moltiplicato nel corso dell'Ottocento dal proliferare di raccolte di ricette e manuali in cui l'arte di far cucina si accomuna a quella delle buone maniere e dell'economia domestica; quello del rapporto cibo e corpo femminile così come si andava modificando in rapporto anche ai sempre rapidamente mutevoli modelli estetico-culturali per arrivare infine al delicato, e tanto attuale, tema del rifiuto del cibo o meglio ancora del non corretto rapporto col cibo.

Il problema obesità. Manuale per tutti i professionisti della salute / a cura di Paola Gremigni e Laura Letizia, Maggioli, 2011

Sempre più diffusa, presente sia nei Paesi occidentali sia in quelli in via di sviluppo, l'obesità colpisce anche fasce d'età molto giovanili e rappresenta un notevole problema per lo stato di salute della popolazione. Poiché sia la patogenesi sia la condizione dell'obesità sono multifattoriali e coinvolgono fattori biologici, psicologici, ambientali e socio-culturali, la complessità della "malattia" deve riflettersi in un approccio altrettanto complesso, di tipo multidisciplinare e integrato, in fase sia di valutazione, sia di trattamento. La psicologia, negli ultimi decenni, si è interessata con crescente impegno ai disordini legati all'alimentazione. Quanto siano complesse le implicazioni psicologiche associate all'obesità è evidente. Il volume ha l'obiettivo di offrire uno strumento utile a quanti operano nell'ambito del trattamento dell'obesità, siano essi medici, dietologi, fisiatristi, educatori sanitari e psicologi o psichiatri. Il volume fornisce strumenti di conoscenza operativi per le attività sul campo. L'analisi dei comportamenti alimentari, delle emozioni e del rapporto con il proprio corpo e con gli altri aiuta gli operatori a capire meglio le persone obese. La rassegna dei questionari di valutazione delle dimensioni psicologiche offre una panoramica sugli strumenti operativi, analogamente alla descrizione dei vari approcci al trattamento dell'obesità.

Storia delle abitudini alimentari: dalla preistoria ai fast food / GianCarlo Signore, Tecniche nuove, 2010

Il libro è frutto di un lungo lavoro di ricerca storica e di approfondimento sul tema dell'alimentazione umana nel corso del tempo, dalle prime esperienze dell'*homo erectus*, per arrivare, attraverso l'epoca greco-romana, medievale e rinascimentale, fino ai giorni nostri. Il testo vuole cogliere l'evoluzione politica e sociale dell'uomo e il conseguente costume alimentare e stimolare il lettore a riflettere su ciò che mangia in relazione alla società in cui viviamo, introducendo, ad esempio, degli elementi di approfondimento sul vegetarianesimo (inteso non solo come regime dietetico ma come atteggiamento globale nei confronti della vita) o, più avanti, descrivendo l'epidemia di obesità (globesity) che affligge il mondo occidentale. Vengono anche affrontati temi diversi come la dieta afrodisiaca, il ruolo delle libagioni nelle relazioni sociali ecc. L'ultima parte, dedicata al Novecento, descrive i cambiamenti della dieta italiana dopo gli anni del boom economico fino al fenomeno del fast food.

L'orto della salute. il valore nutraceutico di frutta e ortaggi / a cura di Manuela Giovannetti , ETS, 2009

Autorevoli medici affermano che la dieta è il vero toccasana per la nostra salute, ricordando le parole di Ippocrate: "lascia che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo". Studi epidemiologici hanno mostrato che diete ricche di alimenti vegetali possono prevenire diverse patologie, dalle malattie cardiovascolari al cancro, grazie al contenuto in sostanze che combattono i radicali liberi, o che hanno azione anti-invecchiamento. In questo volume sono raccolte conoscenze ed esperienze di molti scienziati italiani che offrono risposte scientificamente rigorose alle domande sul ruolo del cibo nella protezione della nostra salute.

Iniziazione all'alimentazione terapeutica : la salute attraverso il cibo / Paolo Giordo, Edizioni Mediterranee, 2007

Quando si comincia a utilizzare l'alimentazione con scopi terapeutici? Probabilmente dalla più remota antichità, ma tutto questo viene elaborato e codificato in Occidente solo a partire dalla medicina ippocratica. Da allora si dipana un percorso, ben sintetizzato da questo libro, che, attraverso i secoli, ci mostra l'evoluzione del concetto di cibo per curare e dei presupposti filosofici e scientifici che ne stanno alla base, dalla teoria umorale alle moderne concezioni caloriche, approfondendo aspetti d'importanza attuale come l'alimentazione mediterranea o opinioni controverse come la sindrome da sterilizzazione di Alessiani. Nel mondo contemporaneo, l'Autore prende in considerazione, alla luce del rapporto sempre più stretto tra alimentazione e malattie degenerative, i più importanti "sistemi" nutrizionali utilizzati per le moderne "malattie del benessere" come il metodo Kousmine e il metodo Gerson. Alla fine di ogni capitolo vengono approfonditi alcuni alimenti fondamentali nella storia dell'alimentazione occidentale che presentano proprietà e curiosità di rilievo. Cosa si propone in fondo questo lavoro? Creare, attraverso la conoscenza ragionata delle nostre radici culturali alimentari, una coscienza alimentare quanto più possibile indipendente dalle mode dietetiche moderne, strumento, questo, di fondamentale importanza per ogni individuo che si ponga domande sulla propria salute.

Per saperne di più :

Gli iscritti alla SMSBiblio possono reperire altri testi presso le biblioteche della rete documentaria della provincia di Pisa “ Bibliolandia “ consultando il catalogo all’indirizzo :
<http://bibliolandia.comperio.it/>

SMSBiblio – Biblioteca Comunale di Pisa

Via San Michele degli Scalzi - Tel. 050/8669200 –
@-mail: smsbiblio@comune.pisa.it

<http://www.comune.pisa.it/it/ufficio/165/SMSBiblio-Biblioteca-Comunale-San-Michele-degli-Scalzi.html>

SMSBiblio è presente anche su:

Facebook - <https://www.facebook.com/pages/SMS-Biblio-Pisa/248350255245731>

Google Plus - <https://plus.google.com/102542227875585417444/posts>

Twitter - <https://twitter.com/SMSBiblioPisa>
<http://bibliolandia.comperio.it/library/biblioteca-sms-pisa/>