

## DESIDERI E AVVERSIONI ALIMENTARI

Dott.ssa Alessandra Ferrara

Si potrebbe pensare che non ci sia correlazione tra il desiderio per un alimento e le funzioni del nostro organismo. L'appetenza spesso cela un bisogno in salute e... in malattia.

Pensiamo a quante volte dopo una più o meno intensa attività fisica si sente la necessità di bere, ecco in quel momento l'organismo ci chiede di reintegrare i liquidi e i sali minerali persi, quel bisogno è una necessità assolutamente fisiologica ; così come quando una donna pochi giorni prima del ciclo mestruale sente l'esigenza di mangiare dolci e tra tutti certamente più gradita è la cioccolata, quella necessità di dolce non è un capriccio ma più semplicemente il tentativo dell'organismo di compensare la riduzione di una sostanza organica che avviene nei giorni precedenti il ciclo e che, essendo contenuta anche nella cioccolata, l'organismo cerca di reintegrare. Spesso quelli che sembrano capricci nascono dai bisogni e questi ultimi da "chiamate" dell'organismo....iniziamo a pensare che non tutto quello di cui si sente il bisogno, fa male!

L'appetenza specifica per qualcosa si capisce ancora di più quando si sta male, si pensi ad esempio ad una sindrome influenzale; il cibo, l'alimentazione in questo caso assumono un ruolo prioritario ...la frase che tutti almeno una volta nella vita abbiamo detto è....mi sento male....cosa posso mangiare?

Dott.ssa Alessandra Ferrara

Sito Web: [www.spesalfa.it](http://www.spesalfa.it) e-mail: [alessandra.ferrara@spesalfa.it](mailto:alessandra.ferrara@spesalfa.it)

Ecco! In questa frase c'è il bisogno del nostro organismo di preservare le sue funzioni con la consapevolezza che un farmaco può risolvere la febbre o il mal di testa ma come alimentarsi nel momento in cui la nausea, il vomito o il mal di testa ci allontanano dalla tavola diviene spesso un problema.... perché non sempre la minestrina calda è la risposta giusta in un'influenza...

Se, infatti, i sintomi influenzali sono di tipo gastroenterico (nausea-vomito) la minestrina calda peggiorerà inesorabilmente il quadro sintomatologico, dopo mangiato infatti potremmo avere aumento della nausea, senso di peso sullo stomaco, occhi pesanti solo per aver mangiato una "semplice" minestrina, meglio in questi casi un panino con il prosciutto crudo oppure un riso in

bianco con un pezzettino di carne ai ferri. L'eccesso di succhi gastrici che caratterizza questo tipo di influenza va tamponato non aumentato, ecco perché si preferisce pane e prosciutto ad una soluzione brodosa. Se i sintomi invece con cui l'influenza si è presentata sono iperpiressia (aumento della temperatura), brividi e dolori muscolari, allora in questo caso la minestrina di pollo calda sarà l'ideale.

Con l'alimentazione si può migliorare o peggiorare una situazione, ci si può aiutare a stare meglio ma anche peggio, alimentarsi non è un processo casuale tant'è che l'organismo stesso ci invia dei messaggi con appetenze o rifiuti.

Imparare ad interpretare i desideri ci aiuta a capire di cosa abbiamo bisogno, si pensi ad un individuo che soffre di colite, la sua appetenza per le verdure, in particolar modo quelle a foglie (cicoria, spinaci, broccoletti), sarà certamente inferiore rispetto a quella di un individuo il cui intestino è pigro.



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

In caso di colite l'organismo si difende evitando gli alimenti che possono peggiorare il quadro clinico, nel caso di stipsi il desiderio verso alimenti che possono accelerare il transito intestinale diviene una necessità.

Si capisce quindi come la relazione bisogno organico- alimento sia una relazione complessa che sottende una necessità fisiologica o rinforza una condizione patologica. E' importante quindi innanzitutto imparare ad ascoltare i propri bisogni, le proprie appetenze e ogni tanto assecondare i propri capricci ma attenzione, spetta all'individuo la conoscenza di se, al medico l'interpretazione dei segni e dei sintomi.