

# ALI-MENTI, UN LABORATORIO PER MIGLIORARE IL RAPPORTO CON IL CIBO DELLE PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE MENTALE

**Ali-Menti** è l'originale titolo di un laboratorio inserito nel progetto Facciamo rete (per il benessere psicofisico), avviato dalle due associazioni che operano tra Pescara e Chieti, **Cosma, capofila** - presieduta da **Tiziana Arista**, e **Percorsi** - presieduta da **Eugenio Di Caro**.

L'iniziativa prevede incontri con la dietologa **Luisa Andreacola**, dirigente medico della Asl di Pescara (Malattie dismetaboliche e riabilitazione nutrizionale) e la dottoressa in Psicologia **Miriam Inguardia**, per approfondire un tema fondamentale ma spesso totalmente sottovalutato se non ignorato: il rapporto con il cibo e, in particolare, delle persone con problemi di salute mentale.

«Ci sono una serie di alimenti che possono essere utilizzati in pazienti che hanno problematiche di origine psichiatrico-psicologico, o stati depressivi che possono rappresentare un ottimo adiuvante alla terapia farmacologica poiché vanno ad agire sul sistema della serotonina», spiega **Luisa Andreacola**, «Oggi è diventato quasi di moda dire che il cioccolato fondente può agire positivamente sull'umore, ma non è l'unico. Altri possono essere i mirtilli, le banane, o le noci (meglio delle mandorle). Ci sono anche delle spezie o delle erbe aromatiche o piante officinali che spesso non vengono prese in considerazione ma altrettanto utili. E qui penso al basilico, al rosmarino, al pepe, alla cannella. Quest'ultima, per esempio, aiuta molto anche nella prevenzione all'obesità, soprattutto in pazienti diabetici o che assumono farmaci che predispongono a un aumento di peso. L'obiettivo di questi incontri è quello di far sorgere interesse su questi argomenti, soprattutto per i parenti o per chi è vicino a queste persone».

Andreacola sottolinea il particolare successo riscontrato dal progetto, soprattutto per i pazienti più giovani, che hanno così a disposizione degli strumenti che non siano (solo) dei farmaci ma poter adoperare il cibo che viene consumato normalmente, quotidianamente. Conoscendo meglio le proprietà di ogni singolo alimento si possono ottenere risultati evidenti. Su un aspetto, però, la dietologa è molto drastica: la necessità di ridurre l'apporto calorico.

«E' fondamentale limitare lo zucchero, le merendine, le bevande gasate, i succhi industriali e, viceversa, cercare di stimolare le persone ad avere un contatto diretto e corretto con il cibo. Ma questo vale per tutti, sia pazienti che persone che non hanno patologie e in particolare per i bambini e i giovani».

Il ruolo del cibo all'interno delle emozioni e delle funzioni cognitive è, invece, l'aspetto approfondito da **Inguardia**: «Si mangia perché si sente un vuoto, perché si ha paura, ma è un comportamento che spesso, anche non a livello patologico, fa parte della vita di tutti nei momenti di stress o difficoltà», spiega la dottoressa in Psicologia, «Per ciò che concerne le funzioni cognitive, invece, il cibo è legato alla memoria, all'attenzione. Ogni alimento ha dei micronutrienti che in maniera naturale vanno a favorire queste funzioni. È fondamentale, però, non intendere il cibo come un premio altrimenti non viene più legato a un bisogno ma a una necessità emotiva. Per quanto riguarda il laboratorio Ali-Menti del progetto Facciamo rete, noi avremo anche lo sviluppo delle autonomie dei pazienti che, quindi, saranno instradati sulla scelta degli alimenti, sulla capacità di fare la spesa. I dati poi saranno valutati tramite dei test per analizzare il successo, o no, della nostra iniziativa a livello di psico-educazione alimentare».