

EDITORIALE

di Massimo Cuzzolaro*

L'Homnivore, il libro che Claude Fischler dedicò nel 1990 al cibo e al piacere di mangiare nella storia e nella scienza dell'uomo, si apre con un'affermazione, "Mangiare: non c'è niente di più vitale, niente di così intimo".

Il cibo è vitale perché si muore se non c'è. Ed è intimo perché entra dentro di noi e diventa noi stessi.

Quante cose diverse è il cibo!

È nutrimento. Ma è anche, fin dalla nascita, piacere, sicurezza, relazione e poi, via via, memoria e identità. Può essere tossico o terapeutico; cosmetico o deturpante. Può consolare, calmare, eccitare, funzionare da afrodisiaco o da sonnifero. Può suscitare timori, diffidenze, fobie individuali e collettive: Madeleine Ferrières ha dedicato uno splendido libro alla storia delle paure alimentari, dal Medioevo all'alba del ventesimo secolo, alba segnata da una legge americana di notevole interesse storico e simbolico, il *Pure Food and Drug Act*. Il cibo, infine, può indurre una dipendenza tossicomane.

Sì: il cibo può diventare anche una droga e la dipendenza fisiologica dagli alimenti può trasformarsi in dipendenza patologica, bramosia irresistibile, che ha poco a che fare con il ritmo della fame e della sazietà e con il bisogno biologico di alimentarsi.

Si parla di tossicodipendenza da cibo per le abbuffate compulsive della bulimia nervosa e per molti casi di obesità, in particolare quelli associati a un disturbo da alimentazione incontrollata (*binge eating disorder*). I ricercatori e i clinici di lingua inglese usano le espressioni *food addiction* e *obesogenic food abuse disorder*; qualche autore francese ha coniato quella di *toxicos de la bouffe*.

Le analogie tra *food addiction* e dipendenze patologiche da alcol e da altre sostanze sono sostenute non solo da studi psico-sociali ma anche da ricerche neurochimiche sui trasmettitori cerebrali (p.e. sulle vie dopami-

* Massimo Cuzzolaro, presidente della Società italiana per lo studio dei disturbi del comportamento alimentare (Sisdca), massimo.cuzzolaro@fastwebnet.it

nergiche e sui cosiddetti sistemi della ricompensa) e da immagini ottenute con tecniche, sempre più raffinate, di *brain imaging* (risonanza magnetica funzionale, tomografia di emissione di positroni, tomografia di emissione di singolo fotone ecc.). Questa linea di lavoro avrà forse ricadute importanti sulla prevenzione e sulla cura e ha suggerito già l'adozione, per i disturbi dell'alimentazione e del peso, di modelli d'intervento derivati dal campo terapeutico delle dipendenze patologiche.

Il discorso va esteso, anche se può sembrare un paradosso, all'anoressia nervosa. Ricordo che i vecchi alienisti tedeschi chiamavano questa condizione *Magersucht* (ricerca bramosa, tossicomane della magrezza) e coglievano nel caparbio rifiuto anoressico del cibo la stessa dismisura incontrollabile che caratterizza le tossicomanie di ogni genere.

Qualche anno fa Jim Orford ha intitolato un suo libro *Excessive Appetites* e ha trattato insieme, in capitoli successivi, dipendenza da alcol e da altre sostanze, anoressia, bulimia, obesità, dipendenza dal gioco d'azzardo, dal sesso, dagli acquisti (*compulsive shopping*). A suo parere, due caratteri sono condivisi da condizioni così eterogenee: l'incapacità di rinunciare a un godimento immediato in vista di un beneficio futuro e la lunga durata con una grande tendenza a ricadute e recidive.

Torniamo al cibo.

Il pendolo del rapporto uomo-cibo sembra oscillare in modo sempre più vertiginoso fra Carnevale e Quaresima, duellanti di un celebre quadro di Pieter Brueghel.

L'umanità ha temuto a lungo soprattutto la sua mancanza. Miliardi di individui sono morti e muoiono di fame. Negli ultimi cinquant'anni una nuova epidemia ha colpito gli abitanti del pianeta Terra: la *globesity*, l'obesità globale.

In questi primi anni duemila, la durata possibile della vita è ancora abbreviata, per molti, dalla povertà e dalle carestie; per molti altri, dall'eccesso di cibo. In qualche Paese, come gli Stati Uniti e la Gran Bretagna, l'espressione *normopeso* ha perso il suo valore statistico: la norma, nel senso della condizione più diffusa, è il sovrappeso che riguarda ormai più del 50% della popolazione adulta. E i bambini e gli adolescenti obesi sono, dovunque, sempre più numerosi.

A complicare le cose, negli ultimi decenni, la questione alimentare si è legata strettamente a quella estetica e identitaria del sembiante, dell'immagine fisica di sé. Nadia ed Ellen West, celebri storie cliniche di Pierre Janet e Ludwig Binswanger, erano le rappresentanti rarissime di una misteriosa "ossessione della vergogna del corpo" che diventava bisogno di non mangiare per dimagrire. Oggi, l'offerta sovrabbondante di cibo, il rischio oggettivo di diventare obesi, l'idolatria culturale della magrezza, l'attenzione esasperata all'immagine, alimentano (è il caso di dirlo) un disagio della corporeità e un'attenzione conflittuale alla dieta e al cibo terribilmente diffusi. Al limite della banalità.