

Puglia d'Oggi - 08/10/2013

puglia d'oggi

Fondato nel 1959 da Pinuccio Tatarella

OBESITÀ: IL CIBO È LA RISPOSTA DI TUTTO?

[✉ Email](#) [🖨 Print](#)

Creato Martedì, 08 Ottobre 2013 12:53

Visite: 80



L'obesità riconosciuta oggi come una patologia multifattoriale, tende a svilupparsi maggiormente nella società del benessere.

In sé, l'obesità non racchiude solo un problema fisico legato al frequente aumento di peso correlato con altre patologie cardiopatiche, ma è legato a fattori psicologici. A tal proposito **Giovanni Porta**, psicoterapeuta, evidenzia al centro di tale patologia la dipendenza dal cibo, che diviene una risposta ad ogni richiesta dell'organismo.

Con l'obesità, vi è un cambiamento fisico dovuto all'aumento della massa corporea, ed un scombussolamento del rapporto esigenza-risposta che influisce sul cambiamento del sistema nervoso del soggetto. Il quale reagisce ai momenti di stress ed ai dispiaceri della vita assumendo quantità di cibo superiori a quelli della media giornaliera.

Gli obesi in Italia sono il **10,1% della popolazione**, e secondo alcuni dati dell'AIO (Associazione Italiana Obesità) solo il 5% dei casi di obesità è causato da disfunzioni di tipo ormonale, questo dovrebbe far riflettere e correre ai ripari prima che sia troppo tardi.

Però se questi dati non fermano l'ondata di calorie che invadono le tavole, potrebbero fermarle le **conseguenze**: malattie, bassa autostima, e isolamento.

A tal proposito, si è arrivati alla conclusione che il primo passo verso la guarigione è **ammettere il proprio problema** rivolgendosi ad un psicoanalista che conduca passo dopo passo il soggetto alla riconciliazione con le sue emozioni.

Non è il cibo la risposta a tutto, la vita è fatta di sensazioni, di emozioni, e se si permette al cibo di governarle, di sopprimerle, sarebbe come non vivere.