

MAMME SEMPRE A DIETA

Le madri perennemente a dieta hanno un effetto devastante sui loro figli.

La stretta connessione tra cibo e mente è stata dimostrata da numerosi gli studi, perché il mantenimento del benessere psicologico è strettamente legato ad una sana e giusta alimentazione, fatta con cibi sani e nutrienti, permettendo così, al sistema nervoso di un individuo, di azionare quei processi biochimici che, per funzionare, necessitano di elementi come le proteine, i sali minerali, le vitamine, gli zuccheri.

Una dieta sbilanciata produce conseguenze negative anche sulle emozioni e sugli atteggiamenti dell'individuo, chiaramente collegate alla componente psichica, che possono essere condizionate anche dal temperamento della persona.

E' per questo che le madri sempre a dieta hanno un impatto devastante su se stesse e sulle loro figlie. Esse, con le loro insicurezze non fanno altro che influenzare l'immagine del corpo delle loro figlie, lasciando passare un'idea distorta del loro essere, e non basta rassicurarle (le figlie) facendo loro dei complimenti, basta un semplice commento negativo su se stesse, sul "cuscinetto" da smaltire, sulla "pancetta" da buttar giù che, automaticamente, è come se questa critica la facessero alla figlia.

Ancora più devastanti sono i commenti diretti. La madre è colei su cui si ripone la fiducia e da lei non vorremmo mai sentir dire che si ha qualche chilo di troppo, specie durante l'adolescenza, diventerà una ferita insanabile, che può sfociare anche in disturbi alimentari quali bulimia e anoressia.

Il primo passo da fare, per uscire fuori da atteggiamenti alimentari distorti è quello di capire che ci sono altri comportamenti e agire autonomamente, confrontarsi altre realtà e chiedere aiuto a professionisti psicologi-psicoterapeuti che aiutino a comprendere l'importanza del proprio io, al di là dell'aspetto fisico.

A cura della Dott.ssa Mariolina Palumbo Psicologa Clinica.