



## IL CIBO COME FONTE DI ESSERE E BEN-ESSERE

di **Anna Fata**

**Armando Editore**

Collana Stare Bene - Roma – 2005

pp. 112 - euro 13,00

### DESCRIZIONE DEL LIBRO

Alimentarsi: un atto che si compie più volte nell'arco della giornata, spesso routinario, scontato, compiuto distrattamente, in concomitanza con altre azioni, di fronte ad un giornale aperto o ad una televisione accesa.

Consigli nutrizionali che ci vengono offerti sempre più spesso, sempre più uguali a se stessi, spersonalizzati, poco sentiti, al punto da sembrare clichéd che si susseguono immutati, così come la nostra alimentazione.

Tutto questo si ripete fino al punto in cui ci si accorge d'improvviso che qualcosa non "funziona" più: il meccanismo si inceppa e ci troviamo a dovere fare i conti con noi stessi.

È possibile, con una maggiore consapevolezza sui significati più profondi del cibo e del cibarsi, riavvicinarsi alla sfera alimentare in modo più sano, maturo e ricco di piacere.

Quest'opera si propone di accompagnare il lettore in questo percorso di conoscenza di se stesso e dei significati più profondi e personali della sfera alimentare.

Dopo un excursus sulla psicologia dell'alimentazione, la scelta, la preparazione, il consumo delle pietanze e i vissuti emotivi e simbolici connessi, si passa ad affrontare l'argomento sul versante sociologico.

Una prospettiva evolucionistica caratterizza l'intera opera, perché la sfera alimentare, proprio per la sua peculiare essenza, può essere indagata e conosciuta solo in fieri. Quotidianamente, così come negli anni, cambiano le preferenze dei cibi, a livello sociale, così come individuale e i significati associati.

Gli aspetti patologici vengono sfiorati, accennati, proprio come nella vita labili sono i confini tra normalità e patologia, sano e insano, giusto e ingiusto.

Infine, tutto il discorso viene contestualizzato in un ambito ben preciso: i film cinematografici. Essi ci offrono una rappresentazione della realtà in cui viviamo, di cui fanno parte anche i versanti alimentare, culinario e gastronomico, come sfere di vita in cui ognuno di noi si può ri-trovare e ri-specchiare.

### INDICE

<b>Introduzione</b>	
<b>CAP 1. Il potere dell'oralità</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Introduzione alla psicologia dell'alimentazione</li><li>2. Alimentazione e ciclo di vita</li><li>3. Mangiare</li><li>4. La gastronomia</li><li>5. Parole e gusto</li><li>6. Cibo, piacere e trasgressione</li><li>7. La "gastronomia affettiva"</li></ol>
<b>CAP 2. Simbolismo e relativismo alimentare</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sociologia, cultura e psicogastronomia</li><li>2. Le ideologie socioculturali connesse al cibo e all'alimentarsi</li><li>3. Il piatto</li><li>4. Il simbolismo degli alimenti</li><li>5. La trasformazioni culinarie<ol style="list-style-type: none"><li>5.1. La scelta delle materie grezze</li><li>5.2. I processi di trasformazione</li></ol></li></ol>

**Il cibo come fonte di essere e ben-essere di Anna Fata**

info@armandoeditore.it - tel 06.5894525 - fax 06.5818564 - www.armando.it

<p><b>CAP 3.</b> <b>Le essenze della vita</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alimentarsi ed essere</li> <li>2. Le preferenze alimentari</li> <li>3. Cibo, sesso e amore</li> </ol>
<p><b>CAP 4.</b> <b>Il cibo tra piacere e condanna</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cibo e dolore</li> <li>2. Alimentazione tra normalità e patologia</li> <li>3. La fame emotiva: un modello interpretativo</li> <li>4. Dieta e obesità</li> <li>5. Alla base della fame emotiva             <ol style="list-style-type: none"> <li>5.1. I principi nutritivi</li> <li>5.2. L'infanzia</li> <li>5.3. La famiglia</li> <li>5.4. I rituali culturali</li> <li>5.5. Le esperienze sessuali</li> </ol> </li> <li>6. Alimentazione e autonutrimiento</li> <li>7. Identificare le emozioni             <ol style="list-style-type: none"> <li>7.1. La depressione</li> <li>7.2. L'ansia</li> <li>7.3. La noia</li> <li>7.4. La solitudine</li> <li>7.5. La rabbia</li> </ol> </li> <li>8. Dieta ed emozioni</li> <li>9. Una dieta, mille diete</li> <li>10. Il cibo "perfetto"</li> </ol>
<p><b>CAP 5.</b> <b>Cibo e cinema</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduzione</li> <li>2. Passato, presente e futuro: Pomodori verdi fritti (alla fermata del treno)</li> <li>3. Il cibo come regressione: La felicità non costa niente</li> <li>4. Il cibo come amico e nemico: Il diario di Bridget Jones</li> <li>5. I legami "indigeribili": Tanguy</li> <li>6. Cibarsi tra dipendenza e indipendenza: The hours</li> <li>7. Cucinare, condividere, cibarsi: Le fate ignoranti</li> <li>8. Cucinare come passione: La finestra di fronte</li> <li>9. Cibo, amore e vita: Come l'acqua per il cioccolato</li> <li>10. Il cibo come fonte di identità, tradizione e cultura: Il mio grosso, grasso matrimonio greco</li> <li>11. Il cibo come piacere, passione o peccato?: Chocolat</li> <li>12. Tra "gastronomia affettiva" e patologia: L'amore è eterno finché dura</li> <li>13. I legami istituzionali: Il pranzo della domenica</li> </ol>
<p><b>Bibliografia</b></p>	

### Note sull'autrice del libro

Anna Fata è psicologa. Si occupa di psicologia del benessere. Si avvale di svariate tecniche per favorire l'equilibrio psicofisico individuale, in particolare: la 'Pet Therapy' (è referente in materia per la Commissione Psicologia della Salute dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia), il rilassamento autogeno, il cinema, la 'psicodieta', la natura, la psicologia positiva.

Collabora con numerose riviste e siti internet in qualità di redattrice; ha scritto svariati articoli scientifici e divulgativi.

È accreditata dall'Ordine degli Psicologi della Lombardia in psicologia delle nuove tecnologie.

La sua pubblicazione più recente in materia è "Gli aspetti psicologici della formazione a distanza", 2004, edit. Franco Angeli.

### Per richiedere informazioni, o acquistare il libro, contattare:

[info@armandoeditore.it](mailto:info@armandoeditore.it) - tel. 06 58.94.525 - fax 06 58.18.564 – [www.armando.it](http://www.armando.it)

### Il cibo come fonte di essere e ben-essere di Anna Fata

[info@armandoeditore.it](mailto:info@armandoeditore.it) - tel 06.5894525 - fax 06.5818564 - [www.armando.it](http://www.armando.it)