

Manie e fissazioni verso il cibo - Citofobia



INDICE

Questo cibo non mi piace

Alcune persone non mangiano cereali o latte per paura del glutine e del lattosio anche senza aver fatto esami che indichino intolleranze. A molte persone **non piacciono alcuni cibi**, e apprezzano solo pochi alimenti. Questo può derivare da abitudini alimentari, cultura, esperienza. Alcuni cibi per svariati motivi **risultano costantemente sgradevoli** fino a instaurare un **atteggiamento evitante** e sviluppare una vera e propria **fobia**. Quando la paura del cibo interferisce con la vita quotidiana e impedisce di godersi i pasti, potremmo essere di fronte ad una **fobia alimentare**. Se non trattata, una fobia alimentare può avere un impatto significativo sulla salute e sulla qualità della vita della persona. Il trattamento adeguato può aiutarti a superare quelle paure e ad abbracciare una **sana relazione con il cibo**.

Rifiuto del cibo: quali sono le cause

Ci sono diversi nomi che indicano la paura verso il cibo **Citofobia, Sitofobia, Cibofobia**. Si tratta di un disturbo che può portare nel tempo sino ad un completo **rifiuto a mangiare cibo**. Questo fenomeno colpisce maggiormente i giovani ed è aumentato negli ultimi tre anni con la pandemia Covid-19. La causa **scatenante del rifiuto** del cibo è spesso traumatica:

- una indigestione, una situazione di forte disagio, l'assunzione di un cibo che è stato ingerito o conservato male, etc., che ha poi portato a disturbi.

Insomma, un **episodio negativo** i cui effetti non rimangono circoscritti ma vengono generalizzati. In sostanza, un normale meccanismo di **protezione** diventa fobia verso tutti i cibi che hanno quelle caratteristiche o che ci ricollegano a un **episodio negativo**.

La paura del cibo: citofobia

Chi ha avuto una esperienza **negativa con un alimento** o che per un lungo periodo non è stato ben tollerato dall'organismo, può soffrire di Citofobia.

- La citofobia non va sottovalutata, chi ne soffre si trova di fronte ad un problema che non scompare da solo con il tempo, è quindi opportuno occuparsene subito e iniziare un trattamento specifico, perché spesso si abbina ad altre problematiche come [ansia](#) e **perdita di peso** fino alla **malnutrizione**. [Qui](#) puoi misurare il tuo BMI e la percentuale di massa grassa.

Le persone con una fobia alimentare (Cibofobia), possono avere paura di quasi tutti i cibi e le bevande, o avere paure più specifiche.

Fobia del cibo: quali alimenti lo generano

Alcuni alimenti generano più paura e sono comuni a molte persone che soffrono di fobie alimentari, gli alimenti, o le loro condizioni, che più frequentemente generano Cibofobia sono:

- **Cibi facilmente deperibili.** Le persone che hanno paura di cibi come maionese, latte, frutta e verdura fresca e carne spesso pensano di mangiare alimenti alterati. Temono di ammalarsi dopo averli mangiati.
- **Cibi poco cotti.** La paura di malattie di origine alimentare può spingere alcune persone a evitare cibi che possono essere pericolosi se poco cotti. Le persone possono anche cuocere troppo questi cibi al punto che sono bruciati o incredibilmente secchi.
- **Date di scadenza.** Paura di cibi che sono prossimi o hanno superato la data di scadenza anche di pochi giorni.
- **Avanzi.** Alcuni individui non mangiano gli avanzi, credendo che possano farli ammalare, sprecando cibo.
- **Cibo pronto.** Quando le persone con una fobia alimentare non hanno il controllo della preparazione del proprio cibo, possono avere paura di ciò che viene loro servito. Potrebbero evitare di mangiare in un ristorante, a casa di un amico o ovunque non possano vedere o controllare la preparazione del cibo.

Alimentazione e citofobia

Se si è sofferenti per cibofobia, è importante essere consapevoli che non mangiare molti cibi può ridurre notevolmente la quantità di nutrienti assorbiti.

- Nel tempo, questo può portare a **malnutrizione** e altri seri problemi di salute per mancanza di proteine, o vitamine e minerali.

Per coprire il fabbisogno quotidiano di nutrienti l'alimentazione deve essere varia ed [equilibrata](#) in macro e micronutrienti. Varia perché non esistono alimenti completi, anche se vi sono alimenti come il Grana Padano DOP che forniscono una vasta gamma di nutrienti: [proteine](#) di alto valore biologico con i [9 aminoacidi essenziali](#), grande quantità di [calcio](#), [antiossidanti](#) come zinco e selenio, [vitamine](#) importanti come la B12 e la A, **non si può vivere di solo formaggio**.

Come superare la paura del cibo

Nel momento in cui si identifica la fobia è importante intervenire con un **professionista psicologo**. Il percorso sarà mirato a desensibilizzare e far ripercorrere al paziente dei comportamenti che prima erano nella norma e aiutarlo a consolidarli. L'obiettivo dello psicologo è aumentare le possibilità di scelta fra gli innumerevoli cibi che abbiamo la fortuna di poter gustare:

- una sola possibilità di scelta è una trappola,
- due rappresentano un difficile dilemma,
- da tre opzioni in poi possiamo vivere un senso di libertà nell'atto dell'alimentarci, evitando quel senso di dipendenza da un unico cibo.

Questo percorso richiede tempo e anche la collaborazione di **dietisti** e **nutrizionisti** per riadeguare l'alimentazione e tutelare lo stato di salute. L'alimentazione di tipo Mediterraneo è quella che meglio si associa allo stato di buona salute. [Qui](#) è possibile scaricare gratuitamente un programma alimentare, per le calorie che devi assumere, che fornisce 4 menu di 35 pasti cadauno della tradizione mediterranea, con tutti i macro e micronutrienti di cui hai bisogno ogni giorno.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Prof. Gianluca Castelnovo,

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

Dott.ssa Raffaella Canello,

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Sulmont-Rossé C, Drabek R, Almlí VL, van Zyl H, Silva AP, Kern M, McEwan JA, Ares G. A cross-cultural perspective on feeling good in the context of foods and beverages. *Food Res Int.* 2019

Bou Khalil R, Bou-Orm IR, Tabet Y, Souaiby L, Azouri H. Disgust and fear: common emotions between eating and phobic disorders. *Eat Weight Disord.* 2020 Feb;25(1):79-86.

Jaeger SR, Hedderley D, Prescott J. High arousal as the source of food rejection in food neophobia. *Food Res Int.* 2023 Jun;168:112795.

Torrico DD, Fuentes S, Gonzalez Viejo C, Ashman H, Dunshea FR. Cross-cultural effects of food product familiarity on sensory acceptability and non-invasive physiological responses of consumers. *Food Res Int.* 2019 Jan;115:439-450. doi: 10.1016/j.foodres.2018.10.054. Epub 2018 Oct 22. PMID: 30599962.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.