

Ao6

Il volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia – Università degli Studi di Cagliari, a valere sul Fondo Integrativo per la Ricerca (FIR).

La Longevità nel benessere: sfide presenti e future

a cura di

Roberto Pili
Donatella Rita Petretto

Contributi di

Gian Pietro Carrogu
Luca Gaviano
Sviatlana Kabacheuskaya
Julia Kolyago
Inna Petrashevich
Donatella Rita Petretto
Roberto Pili





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it

info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXX

Gioacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.gioacchinoonoratieditore.it

info@gioacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20

00020 Canterano (RM)

(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3454-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: agosto 2020

A Valerio Piroddi
13 November 1905 – 18 September 2017

Mature fias senex, ut maneat diu
Diventa presto vecchio, per vivere a lungo.

CICERONE, *De Senectute*

Indice

- 13 Prefazione
 Roberto Pili, Donatella Petretto
- 17 Introduzione
 Roberto Pili, Donatella Rita Petretto
- 27 Una breve storia dei modelli concettuali di invecchiamento attivo e di successo
 Donatella Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano
- 67 Rivoluzione demografica e invecchiamento
 Luca Gaviano
- 95 Verso un modello dell'invecchiamento dinamico ed evolutivo
 Roberto Pili, Luca Gaviano, Donatella Rita Petretto
- 107 Genetica della longevità: alcuni spunti
 Donatella Rita Petretto, Roberto Pili

- 119 Invecchiamento e disabilità
Donatella Rita Petretto, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Roberto Pili
- 131 Nutri–Action l’importanza di un approccio inter–generazionale
Gian Pietro Carrogu
- 147 Verso la longevità attraverso il superamento dell’eccesso di cibo
Julia Kolyago
- 155 К активному долголетию через преодоление передания
Юлия Георгиевна Коляго
- 163 Aspetti razionali di una sana alimentazione nelle tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa
Inna Petrashevich
- 171 Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни
Инна Петрашевич
- 179 Ballare come strada per la longevità attiva
Sviatlana Kabacheuskaya

- 187 Занятия танцами как путь к активному долголетию
Светлана Кобачевская
- 195 Le società che invecchiano
Roberto Pili, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Donatella Rita Petretto
- 209 Autori

Verso la longevità attraverso il superamento dell'eccesso di cibo

YULIYA KOLYAGO*

Una grande vittoria che l'umanità co-
nosce,
Vincere non sulla morte e credere, non
sul destino,
Ti è stato accreditato il punto del
giudice che la corte celeste giudica
solo una vittoria, la vittoria su sè stessi.

OMAR KHAYYAM

L'aumento dell'aspettativa di vita della popolazione è una priorità della politica demografica di molti paesi. Allo stesso tempo, è importante non solo aumentare l'aspettativa di vita, ma la longevità attiva. I fattori chiave per la longevità sono: la mancanza di “cattive abitudini”, l'attività fisica e lo sport, così come una dieta sana. Tuttavia, attualmente, ci sono un gran numero di persone che non aderiscono ad uno stile di vita sano e, in particolare, ad una sana alimentazione, e che si trovano ad affrontare una sorta di

* Dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining dell'Università Pedagogica Statale di Minsk, Repubblica di Belarus.

dipendenza da cibo come l'eccesso di cibo, che si manifesta con l'assunzione incontrollata di cibo, l'assorbimento di cibo e, successivamente, l'aumento di peso, che spesso in seguito porta all'obesità. L'alimentazione incontrollata influisce sulla salute fisica, sullo stato emotivo, sociale, sulla vita sessuale, sull'attività professionale e sul benessere materiale delle persone, che dipendono dal cibo. È anche noto che le persone obese vengono guardate dall'alto in basso, vi sono molti pregiudizi contro di loro. La maggior prevalenza di questa malattia e la molteplicità di persone desiderose di guarigione, hanno come conseguenza l'attivazione di un grande business, legato per esempio alla vendita di farmaci, che riducono l'appetito. Sì, in effetti questi farmaci hanno una ragion d'essere, ma possono risolvere il problema solo a livello biochimico (con risultati temporanei), ma non a livello psicologico, dove, in sostanza, si trova la radice del problema, perché è il luogo dove si è formata la dipendenza psicologica dal cibo.

La dipendenza psicologica è un termine psicologico, indica un bisogno compulsivo, che sostituisce una fonte mancante di certe emozioni e spinge una persona ad una determinata attività. Una persona dipendente può realizzare il suo problema o negarlo più spesso, ma non può affrontare la sua condizione da solo, superare la sua dipendenza con la sola forza di volontà. C'è un'opinione che la dipendenza psicologica non può essere completamente curabile. È possibile sostituire una dipendenza, più socialmente pericolosa, con un'altra, meno socialmente pericolosa. Come regola generale, tale sostituzione avviene nella direzione di ridurre il danno causato alla salute di un individuo o alla salute della società.

Quindi, cosa controlla l'eccesso di cibo? Il cibo è uno dei bisogni fondamentali di una persona. Tuttavia, que-

sto semplice bisogno fisiologico è molto impegnativo dal punto di vista psicologico, perché non riguarda solo la liberazione dal senso di fame. Il cibo mangiato in uno stato di stress, frustrazione, depressione, favorisce la soppressione delle emozioni, fornisce anestesia emotiva, mascherando così i problemi, senza risolverli. Quando una persona inizia a stabilire delle relazioni intime o si trova in una fase successiva, in cui l'obiettivo è la loro conservazione, è sopraffatto da un'enorme paura di essere respinto/a. Ha difficoltà a definire e esprimere le sue emozioni ed i suoi sentimenti ed inizia ad esprimere la preoccupazione per il modo in cui gli altri percepiscono le sue emozioni ed i suoi sentimenti. In genere, alla base di un simile modello di comportamento vi è una forma di aggressività soppressa, una sorta di auto-aggressione diretta verso l'interno di se stessi. Spesso, L'eccesso di cibo non è nient'altro che il risultato di attacchi sopiti di rabbia o reazioni isteriche. Le radici di queste condizioni possono essere trovate in profondità nel passato di una persona, in una relazione familiare complicata.

Nel fornire aiuto psicologico alla persona con dipendenza è importante aiutarlo ad assumere su di sé la responsabilità per le proprie azioni, nella consapevolezza del fatto che l'eccesso di cibo è la causa e non la soluzione di problemi personali. È importante proporre metodi di presentazione di sé stessi, dei propri sentimenti agli altri, metodi per il controllo di stati emotivi potenzialmente esplosivi e strumenti per un sano contatto emotivo con le persone dell'entourage. Per risolvere questi problemi, è necessario sviluppare un programma di autocontrollo. L'autocontrollo è il controllo delle proprie emozioni, degli stati d'animo, delle percezioni e dei pensieri e il controllo delle proprie azioni. L'autoregolamentazione arbitraria

consente di realizzare e controllare la situazione, il processo. Questa capacità non è inizialmente presente all'uomo, ma si forma gradualmente man mano che la personalità si sviluppa. Il raggiungimento di questa capacità segna in parte l'inizio della maturità psicologica e sociale. Tuttavia, molto spesso ci troviamo di fronte al fatto che in presenza in famiglia di stili genitoriali autoritari e/o liberali, il bambino semplicemente non ha la capacità di padroneggiare i meccanismi di autoregolazione e di autocontrollo, che in età adulta può portare all'alimentazione incontrollata. Pertanto, è consigliabile che lo psicologo collabori con una persona dipendente per sviluppare tali metodi di autoregolamentazione come l'autocontrollo e la pianificazione dell'ambiente.

L'autocontrollo nell'ambito programma di autocontrollo è la strategia preferita. Poiché il comportamento è controllato dalle sue conseguenze, una persona con una dipendenza deve costantemente incoraggiare sé stesso e valorizzare sé stesso in riferimento a ciò che viene fatto nel modo desiderato. A tal fine, è necessario scegliere un incentivo di sostegno che è realmente disponibile. Ad esempio, una persona potrebbe guardare la trasmissione televisiva preferita la sera se si è astenuto da un pasto non programmato durante il giorno.

Quando si pianifica e si utilizza questo metodo come "auto-ordine" è necessario ricordare che è meglio usare "auto-ordine" insieme con un autocontrollo. La combinazione di effetti autoregolamentati e piacevoli aiuterà l'attuazione del programma di modifica del comportamento utilizzare relativamente blando — questo aumenterà la probabilità che esso sarà davvero regolazione autonoma.

L'eccesso di cibo è una cattiva abitudine, che spesso si attua in risposta ad uno stimolo chiave nell'ambiente.

Per le reazioni avverse meno frequenti, è necessario modificare l'ambiente circostante: o modificare gli incentivi precedenti risposte, o le conseguenze di queste reazioni. Ad esempio, una persona può eludere situazioni tentatrici, o punire sé stesso per aver ceduto a questa situazione. Una persona dipendente può bere acqua o non mangiare e non bere quando si guarda la tv, o sviluppare alternative di risposta a stress emotivo (ad esempio, il rilassamento muscolare o la meditazione).

Da notare alcuni degli errori più comuni nell'esecuzione di un programma di autocontrollo. Queste sono situazioni in cui una persona cerca di compiere troppo, rapidamente, stabilisce obiettivi irrealistici, si concede una lunga tregua del comportamento appropriato e stabilisce incentivi deboli. Un buon mezzo di controllo è il contratto con sé stesso — un accordo scritto con la promessa di rispettare il comportamento desiderato e utilizzare i premi e punizioni. Per poter avere successo, è necessaria una vigilanza costante per non tornare alle vecchie forme di comportamento indesiderate.

Più efficace nel fornire assistenza psicologica è l'organizzazione di piccoli gruppi di lavoro, dove i partecipanti rappresentano una sorta di "microsociety" con fattori di stimolo esterno per ogni membro del gruppo. A differenza del lavoro individuale, il lavoro di gruppo contrasta l'alienazione, favorisce l'accettazione di sé stessi per quello che si è, con tutte le sue paure e le sue debolezze, aiuta a chiarire i problemi psicologici di ognuno, facilita i processi di autorealizzazione, di auto-esplorazione e di scoperta di sé. Il gruppo modella il sistema di relazioni che caratterizza la vita reale dei partecipanti, che dà loro la possibilità di vedere e analizzare modelli psicologici della comunicazione e del comportamento degli altri e di sé stessi. Il potenziale

vantaggio delle condizioni del gruppo è la possibilità di ottenere feedback e supporto da persone con problemi simili, imparare nuove abilità, essere in grado di comportarsi in modo diverso rispetto al solito «provare» nuovi modelli di comportamento, imparare a trattare in modo nuovo se stessi e le persone. I legami emotivi, l'empatia e l'empatia derivanti da questo processo contribuiscono alla crescita personale e allo sviluppo della consapevolezza di sé. Di conseguenza, una persona acquisisce un nuovo modello di comportamento utile per contrastare il suo eccesso di cibo.

Il lavoro di gruppo non è considerato come un club per le persone che seguono una dieta o un particolare sistema nutrizionale e contano le calorie. La moderazione si basa sul rifiuto del cibo tra i pasti pianificati e le incursioni spontanee sul cibo. Una volta che una persona raggiunge questa moderazione, cessa di pensare incessantemente al cibo. Una persona dipendente inizia a rendersi conto che ci sono altri modi per superare il suo tumulto interiore, un nuovo modo di pensare. Una persona dipendente inizia a capire che deve cambiare attivamente la tua vita, non solo rispondere a ciò che presenta. In breve, inizia a vivere in un modo nuovo.

Anche per raggiungere i migliori risultati nella lotta contro l'eccesso di cibo è necessario seguire un approccio multimodale che comprende la collaborazione con altri specialisti: nutrizionisti, medici, istruttori di palestre.

In questo modo, il cambiamento di comportamento, di stile di vita in generale, l'assunzione di responsabilità per le proprie azioni può aumentare notevolmente la probabilità non solo di sopravvivere fino a età più avanzata, ma anche di mantenere un adeguato funzionamento fisico e mentale.

Riferimenti bibliografici

- Айвазова А.Е., Психологические аспекты зависимости / А.Е. Айвазова. – СПб.: Изд-во «Речь», 2003. – 120 с.
- Бессен, Д.Г. Избыточный вес и ожирение: профилактика, диагностика и лечение / Д.Г. Бессен, Р. Кушнер. – М.: Бином, 2006. – 240 с.
- Малкина-Пых, И.Г. Терапия пищевого поведения / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2007. – 1040 с.
- Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика [перевод с английского] / И.Ялом. – М.: Апрель Пресс” ин “Ялом, И. Групповая психотерапия: теория и практика [перевод с английского] / И.Ялом. – М.: Апрель Пресс, Изд-во Института психотерапии, 2005. – 576с.

Autori

GIAN PIETRO CARROGU, pedagogista e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

LUCA GAVIANO, psicologo e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

SVIATLANA KABACHEUSKAYA, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

JULIYA KOLYAGO, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

INNA PETRASHEVICH, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

DONATELLA RITA PETRETTO, dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia dell'Università degli Studi di Cagliari.

ROBERTO PILI, medico, specialista in Oncologia. Presidente della Comunità Mondiale della Longevità e di IERFOP (Istituto Europeo di Ricerca, Formazione ed Orientamento Professionale) Onlus.