

Abstract

Come misurare il nostro atteggiamento nei confronti del cibo? L'atteggiamento è la propensione ad emettere o no un comportamento.

Come è possibile attraverso i sensi modificare il nostro comportamento alimentare? I sensi sono strettamente connessi alle nostre esperienze passate e incidono in modo rilevante sul nostro atteggiamento e quindi sul nostro comportamento alimentare.

Il comportamento si modifica facendo esperienze. Esperienze positive aumentano la probabilità che il comportamento si consolidi e diventi un'abitudine della persona. Anche assumere cibi non salubri, molto ricchi di zuccheri o grassi, può diventare un'abitudine in quanto queste sostanze creano esperienze piacevoli e gratificanti. Si è condizionati dal gusto, dalla vista e dal sapore del cibo.

Attraverso questi condizionamenti abbiamo appreso a mangiare in un certo modo, a volte purtroppo sbagliato e poco sano.

Quindi è il momento di apprendere una nuova abitudine. Regola fondamentale dell'apprendimento è: non è possibile ridurre la frequenza di un comportamento che si vuole modificare se non sostituendola con un altro comportamento, cioè quello che si vuole incrementare. Nel nostro caso parliamo di sostituire le abitudini alimentari poco sane, con altre più sane.

Alcuni esercizi basati sul principio del “Costo della risposta” possono essere utili per creare nuovi e più funzionali comportamenti alimentari.

La tecnica basata sul concetto di costo della risposta aiuta a sviluppare l'”autoefficacia”, un concetto trattato in modo sistematico dallo psicologo canadese Albert Bandura, il quale distingue tra “aspettativa del risultato “ e “aspettativa di efficacia”.

L'aspettativa del risultato è la valutazione espressa da una persona secondo la quale un dato comportamento condurrà a risultati sicuri. Ciò è vero, ma non utile a sviluppare nuovi comportamenti. Si è dimostrato che per modificare un atteggiamento e farlo proprio è necessario possedere aspettative di efficacia: se una persona non è stata abituata ad assaporare e gustare cibi naturali e genuini è opportuno che venga “allenata” a percepire questi sapori. E' stato dimostrato che per influenzare tale aspettativa è necessario che la persona ottenga le informazioni da quattro fonti:

1. L'esperienza diretta
2. L'osservazione di un'altra persona
3. La persuasione verbale
4. I propri stati emotivi o stati d'animo

L'esperienza diretta del comportamento e della situazione che si desidera modificare è considerata la fonte di informazione più importante: essa deve essere positiva.

E' di valido aiuto poter osservare un'altra persona che ha raggiunto risultati importanti nell'impiegare in modo efficace i sensi quali gusto, olfatto e vista per apprezzare gli alimenti, motivo per cui nell'approccio comportamentale si impiegano i “modelli”. Questi modelli sanno trasferire il concetto che non è importante la quantità di cibo, ma la sua qualità e quindi è necessario imparare a riconoscerla.

In conclusione è opportuno ridurre il comportamento che ci induce a mangiare cibi “cattivi” per abitudine e mangiare quelli “buoni” che non necessariamente hanno un gusto “cattivo”.

Enrico Rolla