

Fast Fashion e Dieta: Intervista alla Dottoressa Barbara Fornaciai dietista ,esperta di disturbi del comportamento alimentare.

Spunto di riflessione o mera provocazione la sfilata Moschino by Jeremy Scott Fast Fashion 2014 Capsule Collection? Inspirata aMc Donald's, una delle più grandi e note catene di fast food americano.

Il logo con la "M" di Mac viene rivisitato con un design bombato in "M" Moschino. La collezione proponemaxi maglie con tema Big Mac nella riconoscibile cromaticità giallo – rossa, mini bagsofferte in passerella su un vassoio, cover Iphone a forma di pacchetto di patatine e infine la T-shirt "Don'tspeakitalianbut I do speak Moschino" (Non parlo italiano ma parlo Moschino).



Stravaganti e bizzarre le mise Spongebob con stampe cartoons dai colori sgargianti, e atipici. I leggings dai tessuti stretch indossati dalle longilinee silhouettes, contrastano fortemente la simbologia e il significato intrinseco di tutta linea.

Accessori di plastica gialla, fast chain indossate sulla vita stretta delle top models che sfilano divertite, ironizzando. La Fashion Food ha suscitato moltissime polemiche ma ha ottenuto notevole successo su scala mondiale.

Ma al di là dello stile pop e dell'originalità dell'intera collezione proposta dall'eccentrica e mai banale maison, la domanda sorge spontanea: se siamo ciò che mangiamo, vestiamo come pensiamo?

Stiamo diventando bulimici di compulsioni e di istinti che non riusciamo a frenare. Il rapporto taglia – cibo– senso di sazietà – soddisfazione personale, tende sempre più a restringersi coincidendo. Mentre la forbice dei canoni estetici proposti alle nuove generazioni si allarga sempre di più allontanandosi dalla realtà.

Quali legami sussistono tra disturbi alimentari, teen agers e settore moda? I media, secondo Lei, hanno contribuito a diffondere un'immagine del corpo femminile i cui canoni di bellezza corrispondevano ad un aspetto magro e quindi perfetto?

Ce ne parla la Dottoressa Barbara Fornaciai, Dietista responsabile Servizio Dietetico Compartimento Disturbi Alimentari presso Villa dei Pini di Firenze, esperta in disturbi alimentari degli adolescenti e degli adulti.

Risposta:

tra i disturbi alimentari, teen agers e settore della moda esistono forti legami. In ragazzi a quell'età sono in un periodo difficile della loro vita in cui cercano conferme dal mondo esterno e per farlo si ispirano ai criteri di bellezza della nostra società come ad esempio l'ideale di bellezza come magrezza esterna. I media in questo contesto si sono inseriti come un potentissimo strumento di diffusione di questi messaggi malsani, basti pensare alle tante pubblicità che utilizzano l'immagine della donna magra per pubblicizzare qualsiasi prodotto, proprio perché ormai l'ideale di bellezza come magrezza e successo è ormai diffusa in tutta la società.

Cosa ne pensa dell'alimentazione proposta dai fast food?

Risposta: l'alimentazione dei fast food non si può dire che sia consigliata da un punto di vista nutrizionale perché spesso ricca in grassi saturi.

Ad ogni modo non è corretto abolire nessun tipo di alimento quindi è possibile e giusto consumarli una volta ogni tanto, in quanto oltre all'aspetto nutrizionale è importante tenere presente l'aspetto sociale, quindi se mangiare a un fast food con

gli amici una volta ogni tanto serve a passare una bella giornata con gli amici,perché no!!!

Su che base dovremmo scegliere il cibo da assumere quotidianamente?

Risposta: questa domanda necessiterebbe una infinità di indicazioni, proverò a riassumere ma non sarà facile.

Quotidianamente è consigliato scegliere alimenti sulla base di quelle che sono state riconosciute scientificamente, come le caratteristiche di una sana alimentazione; quindi è necessario che la maggior parte delle calorie della giornata (55-60%) provenga dai cereali come pasta, pane, riso,..... (spesso alimento eliminato nell'intento di perdere del peso con il risultato però di aver perso massa magra e non massa grassa),dalla frutta e dalla verdura poiché sono ricchi in fibra, danno tanta sazietà e sono ricchi in sali minerali e vitamine. In percentuale inferiore circa il 10-15 % deve essere rappresentato dalle proteine, sia di origine animale come carne, uova, pesce, latte e latticini, sia di origine vegetale come i legumi. Infine una parte del nostro intake calorico deve provenire dai grassi (25-30%)preferendo fra tutti l'olio extravergine di oliva.

Come ci si accorge di avere un disturbo alimentare?Quali conseguenze si rischiano? A chi ci si può rivolgere?

Risposta: i disturbi alimentari possono essere provocati da un'infinità di cause diverse come quelle personali,genetiche, familiari o sociali ,quindi è importante analizzare tutti questi ambiti per valutare quali di questi può averlo scatenato. Un campanello d'allarme può essere per esempio la presenza di cambiamenti repentini nelle scelte alimentari, modifiche nell'atteggiamento personale come il perfezionismo o comportamenti che portano all'isolamento sociale, cambiamenti umorali, ecc... Le conseguenze coinvolgono l'intero organismo dall'apparato cardiocircolatorio a quello respiratorio, renale, epatico, ormonale (eccessiva peluria) insorgenza di amenorrea , mentale (deficit dell'attenzione, diminuita concentrazione, ridotta memoria, confusione, sensibilità accentuata verso il freddo) e psicologico(visione distorta del proprio corpo,depressione,comportamenti ossessivo/compulsivi,...). Vedete che la malattia è molto complessa e per questo è opportuno rivolgersi a specialisti del settore ma la cosa importante da sapere che non è sufficiente un solo professionista per far fronte a queste problematiche ma è necessario una equipe di esperti formata da 3 figure professionali psichiatra, psicologo e dietista.

Esistono sul web ottimi Blog per le donne dalle linee Curvy (tipo la mia amica blogger Clodina link <http://clodinascurvyworld.wordpress.com/>) che offrono

consigli sul modo di vestire e di sentirsi bene con se stesse, approcciando in modo più reale ed educativo alle rotondità rendendole una caratteristica e non un difetto. Cosa ne pensa?

Risposta: penso sia un ottimo modo per cercare di dare un input alle case di moda a scegliere modelli di bellezza più umani e più simili a quelli della realtà. Tra l'altro, secondo me, venderebbero anche molto di più.

Esiste un metodo veramente efficace per mantenere una buona forma fisica senza dover fare troppe rinunce?

Risposta: per mantenere una buona forma fisica basta assumere un'alimentazione equilibrata e bilanciata secondo il proprio fabbisogno, in pratica mangiare un po' di tutto senza escludere niente, non esistono alimenti permessi o alimenti proibiti e non esiste l'alimento ingrassante o quello dimagrante, il rimedio è quello di "imparare ad alimentarsi" in maniera equilibrata, fare 5 pasti al giorno e mangiare piano, senza dimenticare di praticare un'attività fisica regolare relativa alle proprie possibilità.

La fatidica "prova costume" si avvicina, quali consigli dietetici potrebbe dare alle fashion followers?

Risposta: posso non rispondere a questa domanda?

Dopo aver risposto alla domanda precedente capirete che non si danno suggerimenti alla "prova costume" perché se si impara a mangiare correttamente e questo diventa il proprio stile alimentare, non dovrò preoccuparmi di arrivare con problemi al mare ma neanche in nessun altro periodo dell'anno.

Intervista della blogger Alvuela Franco