

IL PARADOSSO DEL COMPORTAMENTO UMANO

IL PARADOSSO DEL COMPORTAMENTO UMANO: PERCHÉ LE PERSONE CONTINUANO A FUMARE E CONSUMARE CIBO SPAZZATURA NONOSTANTE I RISCHI EVIDENTI PER LA SALUTE

In qualità di biologo nutrizionista, mi trovo spesso a riflettere su alcune delle scelte comportamentali che, nonostante la loro palese nocività, continuano a essere parte integrante della vita di molte persone.

Tra questi comportamenti, due esempi emblematici sono il fumo e il consumo di cibo spazzatura.

Entrambi sono noti per avere effetti devastanti sulla salute umana e, nel caso del fumo, addirittura si arriva a stampare avvertimenti inequivocabili sui pacchetti di sigarette, come la famosa dicitura "Il fumo uccide".

Tuttavia, milioni di persone in tutto il mondo continuano a fumare e a mangiare male.

La domanda che sorge spontanea è: perché le persone continuano a perpetuare questi comportamenti, nonostante la consapevolezza dei rischi?

L'IMPORTANZA DELLA DIPENDENZA E DELLA GRATIFICAZIONE IMMEDIATA

Un elemento cruciale da considerare quando si parla di fumo e di consumo di cibo spazzatura è la dipendenza, non solo fisica ma anche psicologica.

Il tabacco, in particolare, contiene nicotina, una sostanza altamente dipendente che agisce sul sistema nervoso centrale, stimolando il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore associato alla sensazione di piacere e benessere.

Questo meccanismo di ricompensa, a livello cerebrale, rende estremamente difficile per i fumatori abbandonare questa abitudine.

La dipendenza da nicotina si rafforza con il tempo, creando una sorta di "ciclo vizioso" che lega il fumare a una sensazione di sollievo dallo stress o dal disagio.

Il cibo spazzatura è ricco di grassi saturi, zuccheri e sale, che attivano anch'essi i centri di piacere del cervello.

Gli alimenti ad alta densità energetica, soprattutto quelli ultra-elaborati, possono stimolare il rilascio di dopamina in misura simile a quella provocata dalle droghe, anche se in maniera meno intensa.

Questo porta le persone a cercare gratificazione immediata attraverso il cibo, alimentando una dipendenza da questi alimenti.

Il bisogno di gratificazione immediata supera spesso la consapevolezza dei danni a lungo termine, spingendo le persone a mangiare male, anche quando sanno che ciò avrà ripercussioni negative sulla loro salute.

L'INFLUENZA SOCIALE E CULTURALE

Un altro fattore che contribuisce alla persistenza del fumo e delle cattive abitudini alimentari è l'influenza sociale e culturale.

Il fumo, ad esempio, è stato storicamente associato a immagini di successo, fascino e ribellione.

Anche se negli ultimi decenni le campagne di sensibilizzazione hanno ampiamente messo in luce i pericoli del fumo, per molte persone, soprattutto nei gruppi di pari, persone che condividono caratteristiche simili, il fumare può ancora rappresentare un atto di appartenenza o una manifestazione di indipendenza.

Questo vale anche per il cibo spazzatura, spesso associato a momenti di socializzazione, come feste o eventi, dove il mangiare in modo abbondante e senza restrizioni è percepito come un atto di convivialità o piacere.

PRATICO E VELOCE

La cultura moderna è fortemente orientata verso la praticità e la velocità, e il cibo spazzatura rappresenta spesso una soluzione immediata e conveniente per chi conduce uno stile di vita frenetico.

Il cibo sano richiede spesso tempo e pianificazione, due elementi che possono mancare nelle vite delle persone impegnate.

Questo porta molte persone a optare per soluzioni alimentari rapide e facilmente disponibili, anche a scapito della propria salute.

LA NEGAZIONE E LA DISTANZA PSICOLOGICA DAI RISCHI

Nonostante gli avvertimenti chiari e inequivocabili, come la frase "Il fumo uccide" sui pacchetti di sigarette, molte persone tendono a minimizzare o negare i rischi a cui sono esposti.

Questo fenomeno, noto come "distanza psicologica", si verifica quando un individuo percepisce un evento negativo come qualcosa di lontano o improbabile che accada a sé stesso.

Le malattie come il cancro, l'obesità, l'infarto o il diabete di tipo 2, conseguenze probabili del fumo o di una dieta scorretta, sono spesso percepite come eventi che colpiscono "gli altri", non "me".

MANCANZA DI SINTOMI IMMEDIATI

Questa percezione errata può essere aggravata dalla mancanza di sintomi immediati.

Molte delle malattie legate al fumo e al consumo di cibo spazzatura si sviluppano lentamente e non provocano effetti immediati e visibili.

L'assenza di segni tangibili porta le persone a non percepire immediatamente il danno e a sottovalutare la gravità della propria condizione, mantenendo così le cattive abitudini.

LA COMPLESSITÀ DEL CAMBIAMENTO COMPORTAMENTALE

Un altro elemento fondamentale da considerare è la complessità del cambiamento comportamentale.

Smettere di fumare o adottare una dieta sana richiede non solo la volontà di cambiare, ma anche la capacità di sostenere questo cambiamento nel tempo.

Studi dimostrano che la forza di volontà, pur essendo un fattore importante, non è sufficiente da sola. Il cambiamento comportamentale è influenzato da una combinazione di fattori ambientali, psicologici e sociali.

Ad esempio, la presenza costante di stimoli legati al cibo spazzatura, come pubblicità e promozioni, rende più difficile per le persone resistere alla tentazione di mangiare male.

AFFRONTARE SINTOMI DI ASTINENZA

Per il fumo, smettere implica affrontare sintomi di astinenza dalla nicotina, che possono includere irritabilità, ansia e difficoltà di concentrazione.

Senza un adeguato supporto, molte persone falliscono nei loro tentativi di smettere e ricadono nelle vecchie abitudini.

Allo stesso modo, il passaggio a una dieta sana richiede un cambiamento nelle abitudini alimentari e spesso una riorganizzazione delle priorità quotidiane, due aspetti che possono risultare impegnativi per chi è abituato a una vita frenetica o stressante.

CONCLUSIONI

Nonostante i chiari avvertimenti sui pacchetti di sigarette e la crescente consapevolezza dei rischi legati al consumo di cibo spazzatura, molte persone continuano a perpetuare questi comportamenti a causa di una combinazione di dipendenze fisiche e psicologiche, influenze sociali, minimizzazione dei rischi e difficoltà a cambiare abitudini radicate.

È importante, per chi si occupa di salute pubblica e nutrizione, comprendere queste dinamiche complesse per poter offrire supporto efficace e strategie mirate al cambiamento comportamentale.

Solo affrontando questi fattori in modo sistemico si potrà contribuire a una riduzione significativa del fumo e delle cattive abitudini alimentari, migliorando così la salute generale della popolazione.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. West, R., & Shiffman, S. (2016). **Fast Facts: Smoking Cessation** (Fatti rapidi: Cessazione del fumo). Health Press Limited.

Questo libro esplora le ragioni psicologiche e biologiche che rendono difficile smettere di fumare e offre strategie basate sull'evidenza per aiutare a superare la dipendenza da nicotina.

2. Gearhardt, A. N., Grilo, C. M., DiLeone, R. J., Brownell, K. D., & Potenza, M. N. (2011). **Can Food Be Addictive? Public Health and Policy Implications** (Il cibo può essere una dipendenza? Implicazioni per la salute pubblica e le politiche). **Addiction**, 106(7), 1208-1212.

Questo articolo discute la possibilità che il cibo, in particolare gli alimenti altamente elaborati, possa creare dipendenza, esaminando le implicazioni per la salute pubblica.

3. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). **In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors** (Alla ricerca di come cambiano le persone: Applicazioni ai comportamenti di dipendenza). **American Psychologist**, 47(9), 1102-1114.

Lo studio esplora i modelli di cambiamento comportamentale e fornisce una comprensione dei processi attraverso cui le persone modificano abitudini nocive, come il fumo e il consumo di cibo spazzatura.

4. Schroeder, S. A. (2005). **What to Do With a Patient Who Smokes** (Cosa fare con un paziente che fuma). **JAMA**, 294(4), 482-487.

L'articolo analizza le sfide e le strategie per aiutare i pazienti a smettere di fumare, affrontando sia la dipendenza fisica sia le influenze comportamentali.

5. Nestle, M. (2003). **Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health** (Politiche alimentari: Come l'industria alimentare influenza la nutrizione e la salute). University of California Press.

Questo libro approfondisce come le industrie alimentari modellano le preferenze dei consumatori e contribuiscono alla diffusione del cibo spazzatura, nonostante gli effetti negativi sulla salute.


6. Wagner, E. F., & Ingersoll, K. S. (2011). *Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems* (Colloquio motivazionale nel trattamento dei problemi psicologici). Guilford Press.

Questo testo tratta il colloquio motivazionale come tecnica efficace per aiutare le persone a modificare comportamenti problematici, come il fumo e la cattiva alimentazione.


DISCLAIMER:


- Gli articoli e i contenuti gratuiti forniti sono destinati esclusivamente a scopo informativo e educativo. In qualità di laureato in biologia con un impegno a tempo pieno nella disciplina della nutrizione, mi avvalgo delle mie competenze e conoscenze accademiche per offrire informazioni accurate e aggiornate nel campo della nutrizione e della salute.
- Utilizzo l'intelligenza artificiale come strumento complementare per ampliare le mie conoscenze e per validare, da biologo, le risposte e le informazioni fornite dall'intelligenza artificiale stessa. Le risposte e le informazioni prodotte dall'intelligenza artificiale possono essere soggette a limitazioni e devono essere interpretate con discernimento.
- Invito i lettori a esercitare il proprio senso critico rispetto alle informazioni presentate nei miei articoli, considerando il contesto delle mie competenze e l'eventuale integrazione delle risposte fornite dall'intelligenza artificiale. Si consiglia inoltre di consultare un professionista della salute qualificato o un esperto nel campo della nutrizione per approfondimenti specifici o per questioni individuali relative alla propria salute e al proprio benessere.
- Nonostante gli sforzi profusi per garantire la precisione e l'attendibilità delle informazioni fornite, non posso garantire che esse siano sempre esenti da errori o che siano appropriate per le esigenze individuali di ogni lettore.
- Si sconsiglia vivamente di accettare passivamente qualsiasi informazione fornita, ma piuttosto di discuterne con un professionista della salute qualificato o con un esperto nel campo della nutrizione, specialmente prima di apportare modifiche significative alla propria dieta o al proprio stile di vita.
- Nessun articolo o consiglio fornito può sostituire il parere di un medico o biologo nutrizionista.
- **L'adozione di uno stile di vita sano e l'assunzione di decisioni riguardanti la propria salute rimangono responsabilità individuali.**
- **Mi dissocio da qualsiasi responsabilità derivante dall'uso o dall'interpretazione dei contenuti forniti nei miei articoli.**
- Ricordo inoltre che ogni individuo è unico e le risposte individuali possono variare. Ciò che funziona bene per una persona potrebbe non essere adatto per un'altra. Si consiglia quindi di adottare un approccio personalizzato e di ascoltare il proprio corpo durante qualsiasi cambiamento nel proprio stile di vita o nella propria dieta.
- Mi riservo il diritto di modificare, aggiornare o eliminare i contenuti dei miei articoli in qualsiasi momento senza preavviso.

 COME INIZIARE?

 LA BUONA NOTIZIA È CHE HAI GIÀ INIZIATO!

 NUTRIZIONE PER LA  SALUTE

 LONGEVITÀ NEL CILENTO: <https://amzn.eu/d/bEQKPKk>

 **17** DIARIO 90 GIORNI: DIARIO ALIMENTARE E DELLA GRATITUDINE – UN PREZIOSO ALLEATO PER LA TUA CRESCITA PERSONALE -> Amazon: <https://amzn.eu/d/ib7AG5n>

 DR ORICCHIO GENNARO

 BIOLOGO  NUTRIZIONISTA

 Tel. 392 2474124