

# Alimentazione e salute mentale: un libro per trasformare il cibo in medicina

scritto da Enzo Radunanza | 25/11/2019

## **ALIMENTAZIONE E SALUTE MENTALE**

**Sperimentazioni, insegnamenti  
e nuove evidenze  
per integrare le terapie oggi disponibili**

Con la partecipazione di  
Anna Di Muzio



**Con un approccio esaustivo ma facilmente comprensibile, Marie-Françoise Delatour propone sperimentazioni, insegnamenti e nuove evidenze per integrare, con il cibo, le terapie psichiatriche oggi disponibili**

**MARIE-FRANÇOISE DELATOUR**

# **ALIMENTAZIONE E SALUTE MENTALE**

**Sperimentazioni, insegnamenti  
e nuove evidenze  
per integrare le terapie oggi disponibili**

Con la partecipazione di  
Anna Di Muzio




**OLTRE GLI PSICOFARMACI**



 Pedragon

Da sempre è noto il legame indissolubile tra l'alimentazione e il nostro benessere; il cibo incide sul fisico e sulla mente ma, a sua volta, diventa rifugio e rimedio per l'insorgere di stati d'ansia o situazioni di disagio. Tutto questo diventa ancora più importante in presenza di **patologie psichiatriche** e purtroppo non sono moltissimi gli studi e la letteratura che vanno a indagare sugli effetti che i regimi alimentari possono avere sulla salute mentale.

A colmare questa lacuna è uscito "**Alimentazione e salute mentale**" di **Marie-Françoise Delatour**, un libro pubblicato dalla casa editrice Pedragon che affronta il tema dell'"**alimentazione finalizzata**" per la mente.

Un volume di grande interesse il cui sottotitolo "**Sperimentazioni, insegnamenti e nuove evidenze per integrare le terapie oggi disponibili**" riassume il suo contenuto ossia l'individuazione dell'alimentazione più corretta per integrare le comuni metodologie farmacologiche e le varie terapie psichiatriche. Riteniamo, comunque, che sia una risorsa per tutti coloro che desiderano prendersi cura del proprio corpo in quanto spiega, con un linguaggio comprensibile ma esauriente, tutte le caratteristiche degli alimenti e i loro effetti sulla salute.

## **"Alimentazione e salute mentale" di Marie-Françoise Delatour**

**Marie-Françoise Delatour** è nata in Francia ma vive in Italia dal 1971 dove ha lavorato nella Pubblica Amministrazione. Per ragioni personali conosce le esigenze delle persone con disagi; attualmente è presidente dell'associazione "**Cercare Oltre - Sinergie per la Salute Mentale**" nonché di CUFO, un Comitato utenti familiari e operatori che raggruppa 34 associazioni bolognesi.

Il libro è nato ed è maturato proprio nell'ambito dell'associazionismo, prendendo spunto dal progetto **Alimentazione e salute mentale** condotto nel 2016 da un gruppo di associazioni di familiari insieme al Dipartimento di Salute Mentale di Bologna e che ha portato a importantissimi risultati definiti "rivoluzionari".

La **sperimentazione espletata in tre anni** attraverso indagini, ricerche sul campo, applicazioni pratiche nonché consulenze di medici gastroenterologi e nutrizionisti, ha dimostrato come il cibo unito all'attività fisica e alla psicoterapia sia in grado di aiutare i pazienti affetti da disturbi mentali fino a ridurre i dosaggi di psicofarmaci. Anzi, la buona alimentazione potrebbe prevenire, in alcuni casi, tali problematiche.

## **Psicofarmaci ed effetti collaterali**

Gli psicofarmaci hanno diversi effetti collaterali tra cui obesità, intossicazioni, diabete, problemi cardiovascolari, irrequietezza e perdita di autostima. In altre parole, si può affermare che curano alcune patologie ma ne sviluppano altre, altrettanto gravi, di natura organica e di natura emotiva. Se a tutto questo si aggiunge una cattiva alimentazione, il corpo risulta impermeabile a qualsiasi terapia.

Il libro **Alimentazione e salute mentale** propone un approccio innovativo perché mira a migliorare l'alimentazione e a innescare un circolo virtuoso fatto di perdita di peso, benessere fisico, eliminazione delle tossine e delle intolleranze per acquisire maggiore sicurezza in se stessi, per limitare la depressione (che causa abbassamento delle difese immunitarie) fino ad arrivare a ridimensionare l'assunzione di sostanze chimiche.

Tutto questo percorso è stato costruito attraverso una serie di approfondimenti sulle caratteristiche e proprietà degli ingredienti ma anche attraverso **ricette semplici e replicabili** i cui effetti positivi sono stati riscontrati proprio sui pazienti coinvolti nell'indagine.

Il volume non pretende di essere una testimonianza scientifica incontrovertibile ma piuttosto è una raccolta di buone regole alimentari per prendersi cura di se stessi ed evitare alimenti dannosi per il fisico. Inoltre è una sintesi degli insegnamenti positivi provenienti da diverse culture, da diversi regimi alimentari e discipline; assorbe e ripropone con chiarezza concetti di naturopatia, macrobiotica, ayurvedica valorizzando comunque l'alimentazione naturale e il territorio in cui si vive con le sue tradizioni.

## **La situazione dei pazienti psichiatrici in Italia**

La realtà dei pazienti psichiatrici è molto diversa rispetto a quarant'anni fa; oggi non esistono più i manicomi, queste persone vivono spesso in famiglia e grazie alle cure hanno una qualità della vita accettabile per sé e per chi gli sta vicino.

Tuttavia non si può dire che siano patologie scomparse tanto che nel 2018 (in base ai dati Istat) erano ben 800.000 le persone in cura in Italia solo presso i servizi pubblici di salute mentale. Appare fondamentale, quindi, la ricerca di soluzioni integrative a quelle comuni che possano consentire una vita migliore, eventualmente anche gestita in autonomia. Seguire i consigli riportati in questo libro è un buon punto di partenza.