

Cibo e personalità: ad ogni gusto si associa un carattere

scritto da Barbara Fabbroni | 15/05/2019



Chi ama il dolce è buono e disponibile mentre chi preferisce il salato è estroverso e indipendente. A ciò che mangiamo e a come lo mangiamo è legata la nostra storia emotiva e psicologica quasi come una fotografia istantanea sulla personalità.

Il cibo rappresenta un **legame profondo con la vita** e con le sue infinite declinazioni. Non solo serve a sostenere lo sviluppo psicofisico ma narra di emozioni che si annidano nell'anima di ciascuno di noi. I prodotti enogastronomici e le tradizioni, inoltre, **abbracciano la cultura di un popolo**, ne evidenziano struttura sociale e storia. In sintesi, **il cibo è la narrazione di ciò che siamo**, in senso positivo e negativo, e rivela la nostra provenienza e il comportamento.

Il nutrimento è la prima forma di legame che ci mette in contatto biologico con l'altro. L'embrione e il feto traggono sostentamento dal corpo della madre che accoglie nel suo grembo la nuova vita; una volta nato il bambino, è sempre la madre che ne permette lo sviluppo e la

soddisfazione dei bisogni primari.

Il cibo è il primo elemento che ci collega all'altro

In psicologia la vecchia scuola parla di **“seno buono”** e **“seno cattivo”** proprio a indicare l'importanza di un nutrimento soddisfacente e adeguato per il bambino. La modalità con cui si offre quel sostentamento attraverso il seno materno, getterà le basi della futura personalità di quella creatura.

Dopo l'assunzione nel corpo, il cibo alimenta le cellule e si trasforma in energia vitale; in questo senso, diventa espressione del nostro rapporto con il corpo, con il mondo e - soprattutto - con la nostra psiche. Questo vuol dire che **da adulti i gusti saranno fortemente influenzati dalle esperienze gastronomiche dell'infanzia.**

La modalità con cui una persona si pone nei confronti del cibo rivela la sua identità e il modo in cui vive determinate emozioni. Possiamo individuare **soggetti che amano il salato** o quelli che non potrebbero fare a meno del dolce, soggetti che gustano il cibo mangiandolo lentamente e assaporando ogni boccone e altre che lo divorano al punto di non apprezzarne le sensazioni e non ricordarsi nemmeno cosa hanno ingurgitato.

In tutto questo si manifesta il carattere delle persone, la loro storia emotiva e psicologica quasi come una fotografia istantanea sulla personalità.

Dai soggetti “dolci” o “salati” a quelli “lenti” o “famelici”

Coloro che amano di più i cibi dolci hanno un carattere disponibile e collaborativo. Esiste un **“effetto bontà”**, ovvero chi non rinuncia a un pezzetto di cioccolato è più disponibile rispetto a chi mangia un cibo salato. **I soggetti “dolci”** amano i pasticcini, le torte e i dessert, sono più emotivi e propensi ad avere cura degli altri, al contrario i **soggetti “salati”**, ghiotti di pasta, pizza e cracker, hanno un carattere estroverso e indipendente.

Chi è abituato ad **assaporare gli alimenti con calma** è una persona riflessiva che apprezza i singoli momenti e difficilmente è stressato però, dall'altro lato, potrebbe anche essere egocentrico e concentrato su se stesso. Coloro che mangiano velocemente, invece, sono tendenzialmente più soggetti allo stress. Il modo in cui le persone mangiano (voracemente o meno) è anche un primo indizio di come fanno l'amore.

Un'emozione che si evidenzia nella modalità di mangiare è l'aggressività che a tavola può essere espressa in varie modalità: rifiuto del cibo, abbuffate o digiuni come attacco verso i genitori.

Ma le differenze caratteriali si rivelano già prima di sedersi a tavola ossia dal momento della spesa. I sociologi affermano che **esiste una stretta correlazione tra la modalità di fare acquisti al supermercato e una determinata personalità.**

Negli ultimi anni anche le **scelte alimentari assumono una valenza “sociale”** e quasi qualificano l'essenza di ciascuna persona. Coloro che seguono una **dieta vegetariana, vegana** o ipocalorica vengono reputati “buoni” dal punto di vista morale, più intelligenti e attraenti; al contrario, chi sceglie alimenti “cattivi” (ad alto contenuto di grassi o insalubri) viene additato come immorale, meno intelligente e poco attraente.

Sembra aver fatto un passo indietro al tempo in cui **Melanie Klein** parlava del già citato “seno buono, seno cattivo”!