

ModestaMente

Il Giornale delle comunità psichiatriche della Fondazione Gusmini di Vertova!

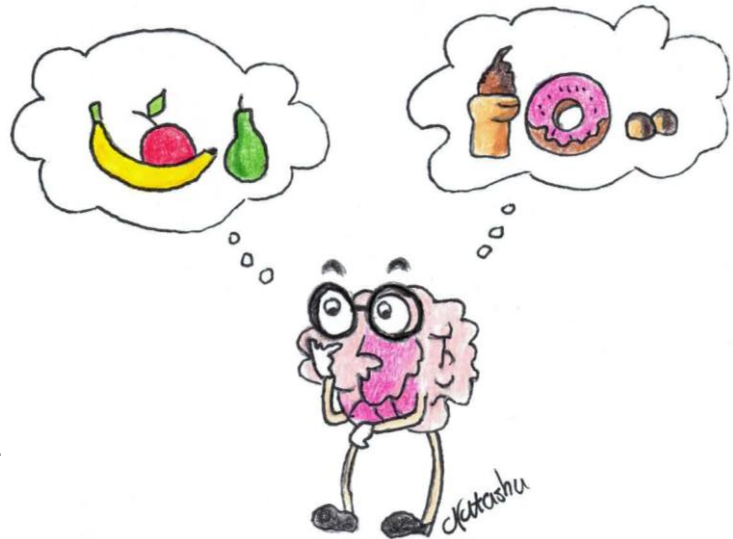
Anno 12, N.123

Giugno 2026

La felicità ha sempre fame

Quando si parla di cibo, di solito pensiamo subito al gusto, alle calorie o magari alla famosa “prova costume”. Però il cibo non influenza soltanto il nostro corpo: può avere effetti anche sul nostro umore, sulla voglia di fare e persino sulle giornate no.

A tutti sarà capitato almeno una volta: dopo una giornata stressante, una pizza con gli amici o un pezzo di cioccolato sembrano migliorare immediatamente l'atmosfera. Allo stesso modo, saltare i pasti o mangiare male per giorni può renderci più stanchi, nervosi e senza energie. Non è magia: ciò che mangiamo ha un legame diretto con come ci sentiamo.



Ovviamente non esiste il “cibo della felicità” capace di risolvere ogni problema. Però alcune abitudini possono davvero aiutare. Mangiare in modo equilibrato, bere abbastanza acqua e non esagerare

con snack e bevande zuccherate può fare la differenza anche sulla concentrazione e sull'umore. Il nostro cervello, dopotutto, ha bisogno di carburante buono tanto quanto il resto del corpo.

Ma c'è anche un altro aspetto importante: il cibo spesso significa compagnia. Pensiamo ai pranzi in famiglia, alle cene con gli amici o alla colazione fatta con calma prima di iniziare la giornata. Mangiare insieme non serve solo a riempire lo stomaco, ma anche a sentirsi meglio e più vicini agli altri.

Negli ultimi anni, soprattutto tra i giovani, si vive spesso di corsa: pasti saltati, fast food mangiato al volo e telefono sempre in mano anche a tavola. Eppure fermarsi qualche minuto per mangiare con tranquillità può diventare un piccolo momento di pausa dalla frenesia quotidiana.

In fondo, prendersi cura di sé non significa soltanto fare sport o dormire abbastanza. Anche scegliere cosa mangiare e come vivere il momento del pasto può influire sul nostro benessere mentale. Forse non risolverà tutti i problemi, ma iniziare da una buona colazione o da una cena senza stress è già un ottimo passo.

Valentina

La magia della Disney non è solo nei film, ma è l'abilità di creare un'emozione duratura che unisce il mondo reale alla fantasia.

In questo numero del giornale vogliamo concentrare la nostra attenzione sul cibo.

Vi consigliamo dunque la visione di *Ratatouille* (2007): una bellissima storia piena di colpi di scena divertenti che racconta di un'amicizia che arricchisce i due protagonisti. La storia gira intorno al cibo e al mondo della ristorazione in uno scenario in cui il cibo è unione, sapore, tempo dedicato, passione....

Francia, 1970. Rémy è un piccolo ratto con la passione per la cucina e il sogno di diventare un cuoco. Vive poco lontano da Parigi, nella soffitta di una casa di campagna abitata da un'anziana signora. Ha un fratello di nome Émile e un padre di nome Django, che è il capo della grande colonia di ratti che abita la casa. E' deluso dal fatto che l'unico modo che hanno per mangiare è rubare spazzatura ed è affascinato dai cibi umani: Rémy desidera assaggiare qualcosa di più gustoso e saporito, ma il padre lo redarguisce continuamente, dicendogli di accontentarsi di quello che ha e intimandogli di stare lontano dagli esseri umani per via della loro opinione molto negativa nei confronti dei ratti. L'idolo di Rémy era il famoso mancato chef francese Auguste Gusteau, il cui motto era Chiunque può cucinare, titolo del suo libro che ha ispirato il topo

Un giorno, la colonia di cui Rémy fa parte viene scoperta dalla vecchia signora, la quale inizia a sparare con il fucile ai topi, costringendoli a fuggire lungo un affluente artificiale della Senna. Nella confusione della fuga, il protagonista rimane indietro per tentare di salvare il libro di Gusteau e si perde nelle fognie. Ritrovatosi solo, bagnato e affamato, nella sua immaginazione appare il fantasma del cuoco, che gli consiglia di risalire le tubature verso l'alto in cerca di cibo, poi lo conduce sui tetti di Parigi fino al suo ristorante.

Mentre Rémy osserva i cuochi al lavoro, arriva Alfredo Linguini, un giovane di origini italiane, figlio di una vecchia fidanzata di Gusteau, che viene assunto come sguattero. Mentre pulisce il pavimento, il ragazzo rovescia maldestramente una pentola di zuppa e tenta di rimediare riempiendola d'acqua e versando all'interno spezie e verdure a caso, ottenendo un intruglio orribile. In quel momento Rémy cade dalla finestra sul tetto, finendo nella cucina; cercando di scappare di nascosto, passa accanto alla pentola della zuppa e, sentendone l'odore ripugnante, non resiste alla tentazione di modificarla. Linguini scopre il topo.

La delizia dei piatti preparati con l'abilità di Rémy e la complicità con Alfredo che diventa il nuovo capo del ristorante fanno riacquistare una stella al locale.

Vi consigliamo questo film perché:

La metafora del cibo come Arte: Rémy non mangia per sopravvivere, ma per creare. Per lui, combinare sapori è come comporre musica o dipingere, un processo che trasforma ingredienti semplici in un'emozione che trascende la realtà.

Il potere della memoria: La scena iconica in cui il critico Anton Ego assaggia la ratatouille e viene trasportato istantaneamente alla sua infanzia dimostra come la vera magia risieda nella capacità di un'opera (o di un piatto) di toccare l'anima e risvegliare ricordi profondi.

L'unione delle diversità: L'alleanza tra Rémy e lo sguattero Linguini è un esempio di come la collaborazione e l'inclusione possano portare a risultati straordinari, superando le barriere della natura e della società.



Michela

IL CIBO COME CURA

**“Fa che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo” (Ippocrate)**

Oggi la scienza medica conferma che l'alimentazione non è solo un mezzo per soddisfare la fame ma un potentissimo strumento terapeutico capace di prevenire, trattare e, in alcuni casi, invertire il decorso di numerose patologie croniche.

Anche secondo noi il cibo è un alleato per prendersi cura di noi stessi, gli atleti professionisti ad esempio seguono una dieta studiata da specialisti proprio per avere uno stato fisico preparato allo sforzo e per poter conseguire risultati migliori.

Mangiare male provoca un'inflammatione cronica paragonabile ad uno stato febbrile continuo, e questa condizione, a lungo termine, provoca malattie come ictus, infarti, diabete e cancro.

Al contrario mangiare sano potenzia le difese dell'organismo contrastando ed a volte anche risolvendo alcune patologie come ad esempio ipertensione, diabete e colesterolo.

Addirittura la nutrizione clinica, che è ormai parte integrante dei protocolli di cura negli ospedali, fornisce ai pazienti oncologici schemi nutrizionali che aiutano a ridurre gli effetti collaterali della chemio, a preservare la massa muscolare ed a migliorare la risposta immunitaria del paziente. In questo caso l'alimentazione potenzia e sostiene l'efficacia delle cure tradizionali.

Ammettiamo anche che a volte il cibo viene utilizzato come compensazione, ci si ricorre quando si è più vulnerabili, dolce o salato a seconda delle preferenze, non per appetito ma per una sensazione di consolazione. Alcuni cibi hanno la capacità di stimolare la produzione di endorfine che danno un beneficio immediato.

Confrontando come ci alimentiamo oggi rispetto al passato ci rendiamo però conto che la qualità è cambiata. I cibi sono molto più processati, industriali, confezionati e danno un effetto di sazietà immediata ma senza apportare nulla di utile per il nostro organismo.

Inoltre la tendenza è quella di mangiare troppo e si dedica molto meno tempo alla scelta ed alla preparazione del cibo che si compra.

Anche l'inquinamento fa la sua parte, dall'aria che respiriamo alla pioggia che bagna i nostri campi, alle microplastiche presenti ovunque: nell'ambiente, nell'acqua, nella terra, arrivando al corpo umano perfino attraverso i vestiti che indossiamo (tinte e trattamenti chimici utilizzati).



Tutto questo non deve essere un alibi per non fare nulla ma al contrario, nel nostro piccolo, possiamo contrastare gli effetti negativi prestando più attenzione a tutto ciò che contribuisce a peggiorare l'inquinamento e scegliendo uno stile di vita più sano. E' necessario dare più spazio al movimento fisico, e ad una alimentazione varia introducendo una dieta equilibrata ricca di cibi freschi, integrali con cotture semplici e porzioni moderate.

Non chiamiamola “dieta” ma scelta e consapevolezza di un corretto stile di vita che ci sprona anche quando diventa faticoso perché circondati da tentazioni. Ma ricordiamoci che solo il tempo, la determinazione e la costanza portano risultati concreti.

CDP “IL FARO”



**Se dici cibo...
rispondiamo stare insieme!**

Riflettendo all'interno della nostra redazione, nella nostra CPA, il cibo non è mai solo qualcosa da semplificare con un "mangiare". Non è solo riempire un piatto o soddisfare un bisogno biologico; è prima di tutto un linguaggio.

Anche quando usciamo al bar per un caffè quel gesto sa di scelta.

Quando prepariamo qualcosa e ci mettiamo ai fornelli, solitamente non stiamo solo mescolando ingredienti, ma stiamo amalgamando anche le nostre storie con il nostro libro di ricette.

La merenda fatta insieme spezza il pomeriggio: è quel "fare gruppo" intorno a un tavolo che ci fa sentire parte di qualcosa.

Mangiare insieme significa dirsi: "Io sono qui con te".

È con un cerchio attorno al tavolo che si costruisce l'appartenenza, trasformando un gruppo di singoli in una vera comunità. Ogni pasto condiviso è un'occasione per uscire dal proprio isolamento e scoprire che il sapore delle cose è più intenso quando viene diviso con l'altro. Ma la tavola, lo sappiamo, è anche uno specchio della realtà, e non sempre è tutto dolce. A volte il momento del pasto diventa difficile.

Succede quando ci scontriamo con l'individualismo: basta una persona distratta, un po' maleducata o troppo concentrata solo sul proprio piatto per rompere l'armonia.

In quei momenti, il cibo buono sembra perdere sapore, perché la condivisione richiede attenzione verso l'altro, non solo verso sé stessi.

Per raccontare questo equilibrio tra fatiche e sorrisi, abbiamo immaginato il nostro

"Menù della Comunità".

L'Antipasto: Insalata Russa

È il nostro benvenuto. Tanti ingredienti diversi che si mescolano in una salsa comune. Rappresenta l'ingresso in comunità: il primo saluto, la ricerca di una sintonia, l'inizio di una relazione dove ognuno porta il proprio colore.

Il Primo: Pasta al Pesto

Qui arriva la parte complessa. Il pesto si fa schiacciando il basilico nel mortaio. Rappresenta le nostre difficoltà, le "schiacciate" della vita e quelle tensioni che nascono a tavola quando la maleducazione di qualcuno ci mette alla prova. È un piatto saporito, ma nato dalla fatica.

Il Secondo: Roast Beef all'Inglese

Abbiamo scelto un piatto da reali per ricordarci il nostro valore ma anche l'importanza del rispetto: questo piatto richiama la buona compagnia e l'importanza di stare alle regole della convivenza, per godersi il piacere di essere usciti dal proprio guscio.

Il Dolce: Tiramisù

Non potevamo che finire così. Il tiramisù serve a "tirarci su" e a chiudere in bellezza. È il simbolo dell'allegrezza, delle risate spontanee, del dialogo che scorre e di tutte le cose positive che la comunità ci regala ogni giorno.

Perché alla fine, nonostante qualche boccone spiacevole, il gusto di stare insieme è quello che ci resta sul palato.

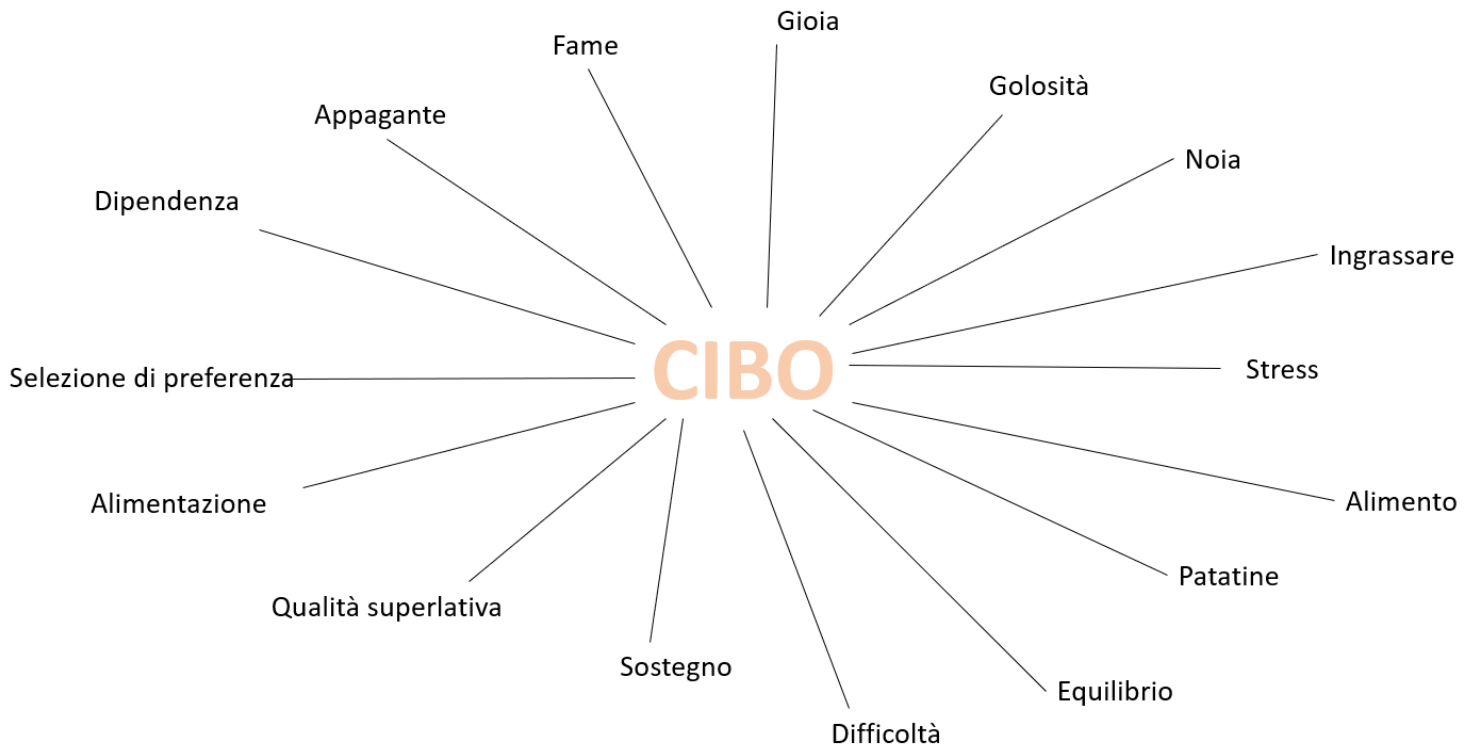
La redazione CPA

SAPORI CHE PARLANO

Ogni scelta ha un motivo, perché una semplice parola può racchiudere pensieri, emozioni e valori che per noi sono importanti.

Questo mese abbiamo deciso di realizzare un articolo diverso, più creativo e meno discorsivo perché spesso parlare di cibo e soprattutto delle emozioni ad esso collegate non è semplice.

Ogni partecipante della redazione ha scritto su un foglio anonimo la prima parola a cui ha pensato focalizzandosi sul termine **cibo**:



Ecco di seguito il breve significato che ognuno ha dato alle parole scelte:

Selezione di preferenza: cibo inteso come tante qualità di gusto.

Qualità superlativa: pensando al cibo qualità e bontà sono d'obbligo; se piace mangiare questo va al di là del semplice nutrimento, si parla soprattutto di piacere.

Sostegno: senza cibo non si sopravvive.

Soddisfazione: il cibo è indispensabile per la sopravvivenza però non bisogna abusarne.

Difficoltà: il cibo fa ingrassare quindi diventa una paranoia che può proprio portare ad una malattia.

Equilibrio: il cibo deve essere ben bilanciato e seguito da un'attività fisica costante con le calorie fondamentali.

Patatine: per me il cibo è amore con la A maiuscola, è felicità.

Stress: a volte se mangio troppo mi viene lo stress.

Ingrassare: pensare al cibo mi riporta a ricordi legati al bullismo subito.

Gioia: il pasto è un momento di gruppo e condivisione in cui ci si riunisce e si sta insieme.

Fame: quando hai fame pensi al cibo.

Alimento: senza il cibo muori.

Appagante: il cibo riempie un vuoto.

Alimentazione: se non è vissuto come gioia, è ciò che serve al corpo umano per sopravvivere.

Dipendenza: non riesco a farne a meno e in quantità elevate sempre più.

CRM, Agorà

I NOSTRI PIATTI PREFERITI: TRA RICORDI ED EMOZIONI

Il tema che abbiamo affrontato questo mese è un tema culinario, evocativo ed emotivo. Stiamo parlando del “cibo”.

Quando si parla di cibo, pensiamo a tante cose. E' un argomento che richiama alla nostra mente tanti ricordi, belli e meno belli e tante emozioni. Attraverso la stimolazione dei vari sensi, il cibo è in grado quindi di evocare in noi ricordi ed emozioni passate e presenti.

Il cibo è stato il primo mezzo con cui abbiamo creato uno dei primi legami più importanti della nostra vita. Il legame madre – bambino. Pensate al bambino appena nato che si alimenta al seno materno con il latte. Immaginate la tenerezza e la bellezza di tale momento. E' difficile ricordare quel momento ma quel gesto ha rappresentato per noi la prima forma di interazione umana sulla base della quale abbiamo imparato successivamente a conoscere e ad interagire con il mondo intorno a noi.

Il cibo ci ha accompagnato in tutti i periodi della nostra vita, dall'infanzia ad oggi, passando dall'adolescenza all'età adulta e ci accompagnerà ancora e ancora anche quando saremo diventati aihmé “grandi”.

Non abbiamo compreso del tutto quale sia la relazione più corretta: cibo uguale ricordi oppure ricordi uguale cibo? Cosa viene prima il cibo o i ricordi? Crediamo però che le cose vadano di pari passo.

Quando abbiamo iniziato a parlare dei nostri piatti e cibi preferiti, si è aperto un mondo davanti a noi; un mondo di sapori, colori, suoni, come anche tanti ricordi, la maggior parte di questi, legati alla famiglia e alle amicizie. Nonni, genitori, cugini, fratelli e sorelle, amici di scuola e di adolescenza. Il cibo ci ha fatto ricordare i tanti bei momenti di spensieratezza vissuti in adolescenza come anche i momenti affettuosi e calorosi vissuti in famiglia.

Un aspetto curioso venuto fuori, è stato quello secondo cui col tempo anche i nostri gusti variano; semmai alcuni dei nostri cibi preferiti in infanzia e adolescenza, adesso non li preferiamo più e viceversa: alcuni piatti poco graditi in infanzia e adolescenza adesso risultano essere i nostri preferiti.

Non dimentichiamo di citare come il cibo talvolta è collegato anche ad eventi ed esperienze spiacevoli oppure a periodi di vita in cui non stavamo tanto bene.

Per discutere e riflettere insieme su questo tema abbiamo pensato di realizzare su un foglio una linea dei ricordi sulla quale abbiamo posizionato le varie fasce d'età e per ogni fascia d'età abbiamo associato dei cibi preferiti e i relativi ricordi ed emozioni connessi a quel piatto preferito. Ognuno ha poi compilato la propria linea dei ricordi. Questa sorta di grafico ha rappresentato una guida utile ai racconti di ognuno di noi.

Francesco racconta che il suo cibo preferito in infanzia erano le salsicce perché questo alimento lo rimanda al ricordo bello che ha della madre e dei momenti vissuti in felicità con lei.

Vittoria ha come cibo preferito la nutella, sia adesso che in infanzia. La nutella, come anche cioccolata e panna al bar nel post catechismo, le ricorda i bei momenti di felicità e di spensieratezza vissuti con le sue amiche la domenica.

C'è chi ha come piatto preferito la testa del coniglio o il fegato con le cipolle perché questi piatti li collega al bellissimo rapporto e ai momenti affettuosi vissuti coi genitori.

“il momento migliore è quando mia madre preparava l'anatra ripiena arrosto con polenta e le barrette di cioccolato che mia zia mi offriva quando andavo a casa a trovarla”.

Ornella ricorda la pizza fatta a mano preparata dai suoi genitori e mentre la preparavano mettevano su la musica. Ricorda anche quando andava a funghi con la famiglia e poi mangiavano tutti insieme la polenta e le braciole. Sono per lei ricordi di momenti di condivisione serena, pieni di gioia e calore familiare.

Altro piatto molto amato sono gli gnocchi al ragù; per Vania questo piatto le ricorda il periodo della gravidanza in cui andava spesso a fare visita alla madre; in questa occasione parlava con gioia al suo bimbo nel pancione dicendogli: “che bello, oggi ci sono gli gnocchi, andiamo dalla mamma!!!” e sentiva il piccolo muoversi nel grembo; sembrava come se anche lui esultasse di gioia per quella prelibatezza che di lì a poco avrebbe assaporato.

Danilo ricorda con nostalgia la pizza preparata dai nonni nel loro forno a legna. In quell'occasione tutti i familiari si riunivano; “sono ricordi molto belli spensierati”.

Altro cibo preferito è la panna montata; un dolce che si mangiava spesso durante le passeggiate attorno alle mura di Città Alta.

C'è chi invece ricorda piatti buoni ma che ha mangiato in periodi tristi della sua vita, momenti in cui stava poco bene. Nonostante ciò tali piatti e cibi sono rimasti i preferiti e mangiarli adesso sembrano essere ancora più buoni. Molti rimpiangono la genuinità e la bontà dei cibi di una volta come ad esempio la salsa fatta in casa perché aveva un gusto molto buono. Durante le fasi di preparazione ci si divertiva un sacco.

Il tema del cibo è stato un tema che ci ha coinvolto tanto. Per alcuni di noi non è stato semplice parlare delle emozioni che gli alimenti scaturiscono in noi. Grazie al supporto del gruppo è stato più semplice tirare fuori le emozioni. Ciò ha favorito il senso di condivisione e appartenenza. Non si è soli; bisognerebbe fermarsi a riflettere di più sulle emozioni proprie e altrui perché ciò fa star bene.

CPM “Il Quadrifoglio”



RICARICA CULTURALE

Nel mese di Maggio alcuni ospiti della CRM hanno partecipato a due incontri di educazione alimentare presso la Fondazione RSA Casa Riposo Nembro Onlus, tenuti dalla dott.ssa Sofia Tura.

Ecco cosa hanno raccontato in seguito alla partecipazione agli incontri:

Dylan: nel primo incontro ci hanno spiegato come vanno distribuiti proteine, carboidrati, zuccheri e grassi saturi, nel secondo incontro ci hanno illustrato come riconoscere la fame emotiva da quella impulsiva.

Angela: è stato lungo ma molto interessante e mi è stato utile anche perché hanno spiegato molto bene

Fabiana: nel primo incontro ci hanno spiegato come mangiare un piatto sano e la piramide dell'esercizio fisico, in quanto il corpo ha bisogno di mangiare ma anche di movimento per tenersi in forma; nel secondo incontro ci hanno spiegato cosa è la fame fisica e la fame edonica. La fame fisica è legata ai nutrienti necessari per vivere, mentre la fame emotiva è la voglia di alimenti spazzatura per consolazione.



Chiara: il primo incontro abbiamo capito l'importanza di un piatto equilibrato e della correlazione tra sport e alimentazione. Il secondo incontro è stato utile per imparare a distinguere fame fisica da fame emotiva.

Valentina: mi ritrovo nella fame emotiva spesso, soprattutto quando sono agitata e mi rifugio nei dolci.

Possiamo quindi concludere che l'educazione alimentare rappresenta uno strumento fondamentale per promuovere il benessere e la salute delle persone. Una maggiore consapevolezza delle scelte quotidiane permette infatti di adottare uno stile di vita equilibrato, nel rispetto delle proprie esigenze e dell'ambiente che ci circonda.

Chiara, Angela, Valentina, Fabiana e Dylan

CONTATTI

Per suggerimenti, idee, consigli, critiche e per tutti quelli che vogliono mettersi in contatto con noi:
modestamente@fondazionegusmini.it

Instagram: [fondazionegusmini](https://www.instagram.com/fondazionegusmini)

035/737642 Alice- CRM Agorà

035/737678 Michele, Isabella e Anna - CPM Quadrifoglio

035/737643 Paola e Roberta - CPA Rugiada

035/737616 Manuela e Giulia - CDP Faro