

# GIORGIA!

€1

**Katie HOLMES**  
CONFESSIONI  
DI UNA  
MAMMA  
SINGLE

**Moda**  
**NERO**  
**d'ESTATE**

**Oroscopo**  
Colpi di FULMINE  
e PROGETTI  
per il RIENTRO

**Si parte!**  
IN VACANZA  
con MIA FIGLIA

**Libri**  
24 BUONI  
COMPAGNI  
di VIAGGIO

**Cinema**  
HORROR-MANIA

**Sapori &  
dis-sapori**  
SEPARATI  
dalla DIETA

Speciale  
**capelli  
al sole**

**Trasforma il mare in alleato**  
(con i consigli di Gisele)

N°30 6/8/2016  
SETTIMANALE  
GIORGIA! €1,30 GIORGIA! €1,00



# *Finché* **dieta** *non ci separi*

*Parola di avvocati: i dissidi sul cibo hanno aumentato i casi di divorzio del 20 per cento. Le incomprensioni tra carnivori e vegani, onnivori e celiaci, mandano in tilt 6 coppie su 10.*

*Specie se ci sono dei figli*

*di Ilaria Ravarino*





**Rancori covati tra le corsie di un supermercato, tradimenti consumati ai fornelli,** rivendicazioni in punta di coltello (da bistecca). La cucina, più che la camera da letto, è l'arena in cui molte coppie, oggi, decidono il futuro della propria vita matrimoniale.

Lo afferma una ricerca di FamilyLegal, associazione specializzata nel diritto di famiglia: i dissidi sull'alimentazione sono una delle più frequenti cause di divorzio fra gli italiani tra i 25 e i 40 anni. E cominciano a pesare anche in sede legale: «Mentre le "scappatelle" sono ormai considerate da molti giudici una variabile quasi prevedibile nell'arco di una vita matrimoniale», spiega l'avvocato Lorenzo Puglisi, presidente di FamilyLegal, «più nuova e problematica è la conflittualità che emerge dalle scelte alimentari della coppia, sempre più spesso richiesta come addebito di separazione». Insomma, la dieta e la cucina possono influenzare la buona riuscita del matrimonio. Incredibile? Eppure...

## **CARNIVORI VS RESTO DEL MONDO**

Le più a rischio sarebbero, secondo la ricerca, le coppie cosiddette "miste", cioè quelle composte da un carnivoro e da un vegetariano, crudista o vegano. La crisi, in questi casi, arriverebbe intorno al terzo anno di matrimonio: «Dopo tre anni, di solito, il coniuge che ha sacrificato il proprio regime alimentare ci ripensa: lo sforzo sostenuto all'inizio del rapporto diventa intollerabile, mentre il sentimento comincia a sfilacciarsi». Nel 99 per cento dei casi, il fedifrago è l'onnivoro: la sua "sbandata" alimentare può creare nel partner «un sentimento di delusione simile a quello che si prova quando il coniuge lascia il lavoro o lo cambia», dice l'esperto. «O gli si sta accanto, accompagnandone la scelta, o si genera uno strap-po». Prima di arrivare ai ferri corti, gli avvocati consigliano di ricorrere alla mediazione di un terapeuta

di coppia. «La dieta, in fondo è una metafora, una piattaforma di scontro sulla quale convogliare tensioni e rancori più profondi», aggiunge l'avvocato. «Se non accettano di sacrificare una parte dei propri interessi al progetto di vita comune, tre coppie su quattro non ce la fanno». Non stupisce che negli ultimi anni sia cresciuto il numero di siti per incontri riservati a vegani (176.000 solo in Italia): «Con noi troverai persone che hanno le tue idee, i tuoi valori e

condividono la tua scelta di vita», scrive il portale Veggieflirt, due milioni di iscritti. Ma per Valentina Dolci, health coach di coppie in transizione alimentare, ghetizzarsi non serve: «È meglio far capire al partner che l'alternativa non corrisponde necessariamente alla deprivazione o alla cucina triste. Si può provare a sorprenderlo proponendo piatti più sani, coinvolgerlo nella spesa. Ma bisogna accontentarsi. Un cambiamento del 30-40 per cento è già vittoria».

## **LA TRINCEA DEI BAMBINI**

Le differenze nel regime alimentare della coppia esplodono, letteralmente, quando si tratta di decidere del futuro a tavola dei figli. Un problema al secondo posto nelle più frequenti cause di divorzio "da dieta":

**75%**  
delle coppie  
non riesce  
a sacrificare una parte  
dei propri interessi al  
progetto di vita comune

quando i genitori non concordano, in 6 casi su 10 si arriva a divorziare. «È un terreno minato», spiega Puglisi. «A prevalere è la scelta del partner meno flessibile, ma la decisione finale può essere vissuta molto male dal coniuge». Le conseguenze di un mancato accordo, soprattutto se l'orgoglio e la volontà di non darla vinta al partner prevalgono sul buon senso, possono essere molto gravi, come l'affiancamento dei servizi sociali, chiamati a monitorare il regime nutrizionale del bambino; oppure, nei casi più estremi, l'affidamento al giudice tutelare. Le coppie di carnivori non sono escluse dal problema: «La gravidanza può fare da spartiacque», spiega Dolci. «Molte donne la vivono come occasione per approfondire le conoscenze alimentari e, magari, ripensare a un modo diverso di nutrirsi. L'importante è che le nuove abitudini siano inserite gradualmente. Vivere gli sgarri alla dieta, propri o del partner, come un inquinamento del progetto genera stress e sensi di colpa».

## **CELIACHIE E INTOLLERANZE**

Se lo scontro tra civiltà alimentari è una realtà più diffusa al nord, dove è causa di un aumento del 20 per cento dei divorzi, il resto del Paese non è al riparo da altre insidie nascoste tra le pieghe della tovaglia. Celiachia, intolleranze e disturbi alimentari non "compresi" dal coniuge sono tra i motivi più frequenti di crisi e rotture. Soprattutto se di mezzo ci si mette lei, da anni nella top five delle cause di divorzio: la suocera. «Il classico caso è quello della mamma che invita a pranzo la nuora senza considerare che, magari, è vegetariana», spiega Puglisi. O quello, più estremo ma realmente accaduto, della suocera che organizza il catering delle nozze, "dimenticando" che la sposa è celiaca. «Spesso quello delle intolleranze alimentari è un tema non colto dal partner nella sua gravità. E in mancanza di un bagaglio di conoscenze adeguate, è difficile da

*È la percentuale di rotture di coppia imputate al cibo. Dietro le quali si nascondono, in realtà, disagi di natura psicologica*

**30%**

imporre tra le priorità», prosegue Dolci. «Le intolleranze non andrebbero sottovalutate mai, nemmeno quando hanno un'origine nervosa. Poiché ciò che mangiamo ci dà sicurezza, è del tutto normale che alcuni disturbi dell'alimentazione siano legati al sistema nervoso. Dietro al desiderio di cambiare modo di mangiare può nascondersi la volontà di ragionare sul proprio vissuto. Esistono tecniche di respirazione e di rilassamento legate al cibo che servono proprio a questo: processare emozioni e dipendenze».

## **NUTRIRE LA RELAZIONE**

L'ultima cosa da fare, se il rapporto di coppia mostra segni di stanchezza, è quella di mettersi drasticamente a dieta. «Di fronte a un cambio improvviso delle abitudini alimentari, il partner può sentirsi minacciato e impotente, come se la dieta ponesse fine al divertimento di coppia», dice Dolci. E le conseguenze fisiche di una rigida privazione possono ripercuotersi, come un effetto domino, su tutta la relazione: «In un caso su tre, dietro alla rottura si nascondono disagi di natura psicologica», afferma Puglisi. «Ognuno ha le sue fragilità. Ma se queste vengono messe alla prova da un regime alimentare che incide sull'equilibrio psicofisico, ecco che possono generarsi nervosismo, depressione, stress, debilitazione, perfino calo del desiderio e della libido». In caso di crisi, meglio ricorrere al buon vecchio, consolatorio cioccolato. Bio, per star tranquilli. 

