



## Lunedì..... tutti a dieta!

*Il redazionale di nutrizione e dietologia a cura della Dr.ssa Daniela Limonta*

Oggi parliamo di “Dipendenza da cibo ”

Esistono alcuni cibi (patatine, caramelle gommose, cioccolata) che scatenano in chi ne assapora un pò, il bisogno irrefrenabile di averne ancora e ancora e ancora.....

E' come se per alcuni soggetti determinati cibi siano al pari di una vera propria droga capace di creare dipendenze.

Ma qual è il limite fra preferenza e dipendenza? Quando questi cibi si trasformano effettivamente in “droga” a cui è difficile dire di no?

Possiamo definire un cibo come “droga/dipendenza” quando il soggetto ricerca quel cibo in maniera irrefrenabile e vi è una vera e propria perdita di controllo quando lo si mangia. Quel determinato cibo è capace di dare piacere e per tale motivo viene ricercato in maniera compulsiva soprattutto nei momenti di forte tensione/ansia/stanchezza/tristezza.

Nelle forme gravi di dipendenza da cibo, il soggetto arriva a comprarsi “quel cibo” di nascosto, lo tiene custodito in posti sicuri (camera, sotto al letto, nascosto tra la biancheria) o se lo porta con sé sempre. Spesso il cibo da cui si è dipendenti viene consumato di nascosto. A volte si arriva a delle vere e proprie abbuffate dove quel cibo viene consumato compulsivamente in grandi quantità.

Per molti ricercatori esisterebbero spiegazioni neurobiologiche che giustificano la "dipendenza da cibo". I ricercatori della Yale University hanno riscontrato, mediante risonanza magnetica funzionale, nei soggetti con consumo compulsivo di cibo l'attivazione di circuiti cerebrali simili a quelli caratteristici delle dipendenze da sostanze addittive come l'alcool o le droghe. Alcuni alimenti in particolare – ricchi di zucchero e grassi – potrebbero scatenare nelle persone con predisposizione alla dipendenza, questi meccanismi, rafforzando il comportamento di dipendenza.

In questi casi dunque cosa fare? Ad esempio come è possibile perdere peso se si ha una dipendenza da cibo? Certamente la dieta da sola non basta occorre affiancare un percorso specifico di psicoterapia o di coaching capace di affrontare queste delicate tematiche.

