



## Diet in the city.....La dieta in città

*L'editoriale di nutrizione e dietologia a cura della Drssa Daniela Limonta*

### Oggi parliamo di fame nervosa

Molte persone non mangiano per fame, ma per ansia, stress, rabbia, tristezza o solitudine: è la cosiddetta fame nervosa o *emotional eating*. «Si tratta di una fame – ci spiega la Dottoressa **Daniela Limonta** medico dietologo in Lecco – che spesso compromette il percorso dietologico. Infatti chi è affetto da fame nervosa non riesce a seguire in modo costante una dieta perché si ritrova spesso a sfogare i propri "dispiaceri" col cibo». In questo contesto, la prima cosa da fare è cercare di capire da che tipo di fame nervosa si è affetti. «Sono diversi i tipi dei mangiatori – continua la dottoressa Limonta – e per ognuno è possibile personalizzare un percorso di cura».

C'è il **mangiatore ansioso** che è spinto dalle preoccupazioni quotidiane a rivolgersi al cibo; in questi soggetti l'ansia e la preoccupazione si trasformano in fame vorace che colpisce soprattutto nelle ore serali. Spesso il mangiatore ansioso, quando rientra a casa dopo una giornata lavorativa, si rivolge dritto al frigorifero: pezzo di formaggio, fetta di salume, pezzo di pane, e poi un biscotto, un cioccolatino..... e così via. Il ricorso al cibo sembra allontanare le proprie ansie anche se è solo una soluzione momentanea.

C'è il **mangiatore triste**, che tormentato da qualche grave vicenda personale cerca nel cibo un po' di consolazione; in questo caso il cibo funge da coccola. Il mangiatore triste privilegia i dolci in modo particolare il cioccolato. Uno dei cibi di abuso di questi mangiatori è la Crema di Cioccolato.

C'è il **mangiatore annoiato**, che non sapendo cosa fare, magari in una domenica piovosa, non trova di meglio che saccheggiare le sue "riserve" di cibo". Il mangiatore annoiato spesso mangiucchia davanti alla televisione (patatine, popcorn, caramelle) senza rendersene conto.

C'è il **mangiatore arrabbiato** che sfoga la sua rabbia mangiando. Questo tipo di mangiatore è spesso una persona irascibile che si arrabbia facilmente: il cibo per lui è una valvola di sfogo! L'arrabbiato mangia velocemente, senza quasi masticare, non importa se cibi dolci o salati, va tutto bene in quel momento. A volte questi mangiatori si ritrovano a mangiare in poco tempo una grande quantità di cibo ritrovandosi poi con difficoltà digestive e dolori addominali.

C'è poi il **mangiatore godereccio** che approfitta di ricorrenze particolari o di ceno pranzi con amici per eccedere con le calorie. Il mangiatore godereccio in giorni di "festa" si premia mangiando una grande quantità di cibo (e spesso bevendo anche molti alcoolici). Questo mangiatore predilige i ristoranti dalle porzioni abbondanti e se fa una festa casalinga tende a cucinare quantitativi eccessivi di cibo rispetto al numero di invitati! Per lui il cibo è un vero piacere, spesso ama cucinare e sa sempre consigliarti il ristorante migliore della zona! Per questo mangiatore la dieta è un vero supplizio e se cerca di dimagrire rischia nel weekend di recuperare tutte le kcalorie risparmiate durante la settimana.

Infine c'è il **mangiatore caotico**. Questi soggetti hanno in genere una vita caotica, sono pieni di impegni e spesso saltano i pasti per "mancanza di tempo". Quando mangiano prendono quel che capita, fast food, snack dolci o salati.... non importa nè l'orario nè il posto (questi mangiatori spesso mangiano in macchina alla guida spostandosi da un impegno all'altro).

Per tutti questi mangiatori emozionali c'è oggi una terapia specifica perché la fame nervosa si può (e si deve) combattere! Dopo aver capito che tipo di mangiatori siamo – sottolinea ancora la dottoressa Limonta – si può stabilire una terapia specifica, che consisterà in percorsi personalizzati, strategie mirate e consigli comportamentali. Ottimi risultati si hanno con i nuovi percorsi di diet coaching.

**La drssa Daniela Limonta riceve a Lecco, via Montegrappa 10/D.**

**Per appuntamenti: tel 347 5786767 ; [daniela.limonta@hotmail.it](mailto:daniela.limonta@hotmail.it)**

**[www.danielalimonta.it](http://www.danielalimonta.it)**