

Psiche E' la situazione vissuta da quei soggetti che mescolano le emozioni con l'assunzione di cibo

«Fame nervosa»: per sconfiggerla bisogna saperla riconoscere

Spesso si mangia fuori dagli orari dei pasti, preferibilmente da soli, molto velocemente

CES (oro) «La "fame nervosa" - spiega la dottoressa **Daniela Limonta**, Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione - è un termine comune per definire quello che gli studiosi del comportamento alimentare definiscono "eating emozionale", ovvero "la situazione vissuta da quei soggetti che mescolano le emozioni con l'assunzione di cibo e usano il cibo per far fronte alle emozioni che ogni giorno incontrano".

In parole semplici la fame nervosa è il ricorso al cibo in risposta ad una emozione (come rabbia, tristezza, noia, paura...) e non in risposta allo stimolo fisiologico della fame. La fame emotiva/nervosa interferisce spesso con un programma di dimagrimento in quanto il cibo viene usato come mezzo per reagire ad emozioni negative, allontanando l'attenzione da quegli stati emotivi che ci riesce difficile tollerare. In questo modo ci si focalizza sulle immediate conseguenze piacevoli dovute al-



l'assunzione di un cibo particolarmente gustoso e che in qualche modo, seppure per un breve periodo di tempo, riesce a placare l'ansia e a soddisfare, ad esempio, il bisogno di compagnia, calore, rassicurazione, conforto ecc...

Non si tiene conto purtroppo delle conseguenze a lungo termine rappresentate da un forte senso di colpa per aver mangiato troppo o di vergogna per non essere stati in grado di superare un momento di disagio senza ricorrere al

cibo.

Chi soffre di fame nervosa si sarà anche accorto che la modalità di assunzione del pasto "anomala": spesso si mangia fuori dagli orari dei pasti, preferibilmente da soli, molto velocemente, passando dal dolce al salato e assumendo cibo senza la consapevolezza di farlo.

Quando una persona si trova nella situazione di dover perdere peso, dovrebbe imparare a distinguere la fame nervosa da quella biologica (la fame vera).

Per riuscire a capire la differenza può essere utile la compilazione di un diario alimentare, ovvero imparare a registrare su un quadernetto tutto il cibo che si consuma durante la giornata.

Fondamentale annotare, accanto al cibo introdotto quotidianamente, gli stati emotivi e le sensazioni fisiche associate in quel momento all'ingestione.

E' così possibile distinguere la reale sensazione di fame da quella voglia di cibo stimolata da sensazioni diverse (noia, rabbia ecc), ma non da un appetito biologico. Quando si impara a differenziare le due sensazioni sarà facile imparare a soddisfare soltanto la fame biologica.

Altri consigli che potrebbero aiutare un soggetto a dieta che soffre di fame nervosa:

1) pulire il frigorifero eliminando il cibo spazzatura (ovvero tutti i cibi ricchi in calorie e grassi che durante una dieta non andrebbero nemmeno comprati!)

2) andare al supermarket riempiendo il carrello di prodotti "light" e salutari, per tagliare le calorie degli inevitabili spuntini;

3) programmare un'attività sportiva fuori casa. Anche una corretta alimentazione che preveda almeno 4 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena e spuntino) aiuta a ridurre gli attacchi di fame nervosa.

E' importante infatti non saltare mai i pasti: il digiuno prolungato, come ad esempio il saltare il pranzo, (che tra le altre cose non serve a perdere peso) facilita gli attacchi di fame nervosa nel tardo pomeriggio.

In sintesi una dieta corretta associata ad una sana attività fisica, nonché un aiuto per riconoscere ed affrontare la fame nervosa sono i requisiti fondamentali per aver successo in un programma dimagrante.

**Studio medico
dott.sa Limonta**

Via Montegrappa, 10/D -
Lecco
Cell. 347.5786767