

# Mangiare per fame non per stress

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

La fame può essere il nemico più temibile delle diete e di tutti coloro che vogliono controllare il proprio peso. Appena decidiamo di limitare i nostri introiti alimentari, siamo colti da una irrefrenabile voglia di mangiare qualcosa di dolce. Perché ciò accade lo vorrebbero sapere in molti per poter controllare la fame, ma in realtà su di essa si sa ben poco: di cosa si tratta? Da dove viene? È possibile controllarla, ma occorre conoscerla.

## Cos'è la fame?

Con il termine fame viene definita la necessità di assumere cibo, dovuta a una particolare sensazione di vuoto all'epigastrio, zona che riguarda la parte occupata dallo stomaco, provocata proprio da uno stimolo nervoso che parte da questo organo quando l'organismo necessita di nuove calorie ed energie. Diverso è invece l'appetito che è più che altro la tendenza a voler appagare un desiderio di cibo anche se si è pieni. Quella della fame è una sensazione soggettiva, che varia in modo significativo da persona a persona. La scienza studia questo stato e nel linguaggio medico la sensazione di fame viene anche chiamata **“oressia”** (contrario della parola più familiare anoressia che significa mancanza persistente di fame), la disciplina che se ne occupa si chiama **“cronobiologia”** e studia i fenomeni ritmati nel tempo ovvero i bioritmi, di cui fanno parte anche fame e sazietà. Lo studio della fame si avvale di scale di autovalutazione con punteggi differenti che indicano l'assenza di fame e il massimo della fame. Il metodo di studio del bioritmo della fame prende in considerazione il ritmo cardiaco e il ritmo sonno – veglia.

## La fame nelle diverse fasi della vita

In teoria la sensazione fame-sazietà dovrebbe funzionare in equilibrio e regolare il **bilancio energetico**, cioè introdurre cibo in proporzione all'energia che consumiamo. La fame dovrebbe attivarsi quando il corpo ha bisogno di calorie e nutrienti in modo da assumere la corretta quantità di energia per il funzionamento dell'intero organismo e la sazietà dovrebbe limitare questo meccanismo. Tuttavia ci sono alcuni periodi della vita durante i quali si verifica un aumento della fame:

- **Nell'infanzia:** prima dello sviluppo sessuale dei bambini, fra i 9 e i 12 anni, c'è un periodo in cui aumenta la fame a causa del picco di crescita.
- **Durante l'adolescenza:** a causa dei cambiamenti ormonali, si assiste ad una maggiore sensazione di fame che colpisce più i ragazzi che le ragazze, e tenere sotto controllo questa sensazione risulta difficile. È per questo che durante il periodo

adolescenziale può svilupparsi eccesso ponderale fino ad arrivare all'obesità, ed anche, soprattutto nelle ragazze, un'eccessiva limitazione di alcuni alimenti che, per paura d'ingrassare, non vengono più assunti. Questi comportamenti possono sfociare in un disturbo del comportamento alimentare.

- **Durante la gravidanza:** le famose “voglie”, che spingono la futura mamma a mangiare determinati alimenti, anche se solo in questo momento fisiologico della vita, sono spesso un alibi per mangiare troppo. In gravidanza non bisogna mangiare per due, ma due volte meglio per evitare incrementi di peso eccessivi che possano portare a delle complicanze per la mamma, il nascituro o durante il parto.
- **Durante il ciclo mestruale:** la sensazione di fame che si avverte soprattutto durante i primi 2 giorni delle mestruazioni, è causata dall'oscillazione di serotonina, un neurotrasmettitore che cambia durante il ciclo.
- **Durante la menopausa:** la causa dell'aumento di peso in menopausa, non è tutta da imputare al cambiamento del funzionamento ormonale, in realtà esso è anche dovuto all'aumento del desiderio per il cibo, specialmente per il dolce, che, pur non essendo dettato dalla fame, in quel momento sembra essere l'unica cosa che gratifica.
- **In autunno e in inverno:** sempre in riferimento all'associazione della fame a dei ritmi (in questo caso annuali), la sensazione di fame aumenta in questo periodo a causa della mancanza di luce, che porta a un calo degli ormoni associati alla felicità che vengono in parte sostituiti con la sensazione di benessere data dal cibo.
- **Stati depressivi:** in concomitanza di eventi tristi della nostra vita, come nel caso di rottura sentimentale o in presenza di lutti o momenti stressanti, si tende a mangiare in forma ansiosa e costante, specialmente dolci e cioccolata. Ma questo impulso può palesarsi anche in presenza di un vero disturbo psicologico chiamato “fame nervosa o emotiva”. In questo caso il nostro corpo non ha effettiva necessità di nutrirsi, ma è spinto dalle nostre **emozioni**, l'atto di mangiare non è finalizzato a soddisfare i fabbisogni nutrizionali ma contribuisce a tenere sotto controllo l'ansia e aiuta a gestire i disagi psicologici indotti dallo stress. **Al cibo viene attribuita la grande capacità di consolare, stimolare, calmare, dare allegria e piacere.** Queste sensazioni sono però momentanee e forse per questo si cercano sempre nuove sensazioni con ulteriori e maggiori quantità di cibo.

## Il bioritmo della fame alterato

La sensazione fame-sazietà, nelle cosiddette società opulente, è stata alterata dalle inadeguate abitudini alimentari e da cibi squilibrati. Spesso si finisce con il mangiare senza fame, non riconoscendo più i segnali naturali della fame e della sazietà. Inoltre, sembra che la sensazione di fame aumenti con l'aumento della massa grassa. Pertanto, nella persona sovrappeso o obesa l'equilibrio fame/sazietà sarà maggiormente alterato fino a risultare inesistente. Gli studi hanno dimostrato in soggetti obesi e diabetici di tipo 2 (tipo di diabete molto legato all'aumento di peso) un aumento della fame nell'orario del tardo pomeriggio e **della sera**. Si è anche scoperto che obesi e diabetici soffrono di una mancanza di sincronizzazione fame/pasti. Il comportamento più frequente nel ciclo della fame dell'obeso è il seguente:

- Molto basso durante la mattina. Il 90% degli obesi riferisce di consumare una colazione molto scarna e di non sentire fame fino al pomeriggio.
- Elevato negli orari di cena e post cena. Scatta un picco di fame incontrollabile, una specie di “iperfagia compensatoria”, cioè un equilibrio alterato di fame/pasti che li porta ad accentuare il problema di peso, visto che dopo le ore 18 l'organismo rallenta il suo metabolismo.

Nel diabetico di tipo 1 e di tipo 2 si è evidenziato un controllo del ciclo fame/pasti indipendentemente dal buono o cattivo controllo metabolico del paziente. Nel diabete il problema degli attacchi di fame sono causati per il mal funzionamento dell'insulina (insulina resistenza), problema che anche molti obesi presentano. I diabetici, così come gli obesi, presentano diversi stati della fame tra un pasto e un altro, e nelle ore serali e notturne.

## Come controllare la fame

Come poter capire se siamo in presenza di “fame organica” o “fame mentale”? Certamente il dietologo e/o il nutrizionista potranno aiutarci ad individuare e di conseguenza gestire il tipo di fame, in particolare, bisognerà lavorare su due aspetti:

- **Organizzazione dei pasti:** l'ideale è fare **5 pasti al giorno**: colazione, pranzo, una leggera cena e due spuntini. Se lasciamo il nostro corpo per molte ore a digiuno, non si avrà mai un controllo del ciclo fame-sazietà, in quanto l'organismo è sottoposto a continuo stress metabolico, atteggiamento negativo per la salute e per la corretta alimentazione. Se ci si abitua ad effettuare i pasti

in modo regolare, inoltre, non si avrà la tentazione di mangiare maggiormente perché non si avvertirà fame “extra”. Anche alcuni atteggiamenti legati ai pasti possono aiutare a controllare la fame: mangiare lentamente, masticare molto e bene, e consumare i pasti in un tempo non inferiore ai 20 minuti. Infatti, mediamente dopo 20 minuti dall’inizio del pasto si inizia ad avvertire il senso di sazietà. Il pasto dovrebbe essere un momento di “stacco” dalla quotidianità lavorativa, una pausa da farsi preferibilmente in un ambiente tranquillo e rilassante.

- **Organizzazione dei pensieri legati al cibo:** pensare in maniera ossessiva al cibo non aiuta a combattere gli attacchi di fame. Se l’attacco si presenta fra le 16 e le 18, fare una passeggiata fuori casa, ascoltare musica, leggere un buon libro, può aiutare a distrarsi piuttosto che restare a casa di fronte al frigo, perché si finirà certamente per mangiare di tutto; a volte non si tratta di vera fame ma di noia. Anche il fatto di proibire un alimento che ci piace non è un comportamento sempre corretto perché il divieto lo rende ancora più desiderabile, quindi è meglio mangiarlo in modo limitato piuttosto che privarsene completamente, ciò eviterà ansia ulteriore ed eccessiva.

## La fame nelle diete ipocaloriche

Chi vuole dimagrire deve solitamente passare da un regime alimentare “sproporzionato” che ha provocato sovrappeso e obesità, ad uno proporzionato alle reali necessità caloriche, ovviamente il cambiamento provoca l’aumento della fame. Oltre alla frequenza dei pasti (5 al giorno) la sensazione di fame la si può regolare aumentando il senso di sazietà non solo mangiando con calma, ma anche scegliendo gli alimenti che più di altri contengono molecole capaci di “saziare”, sempre all’interno di una dieta bilanciata in macro e micronutrienti.

**La Dieta del Grana Padano** è un programma educativo studiato per aiutare le persone a raggiungere un peso ragionevole pur gustando la gastronomia italiana. Infatti, l’inserimento del Grana Padano DOP non apporta solo bontà gustative perché è un alimento che può essere definito a pieno titolo “funzionale” in quanto naturalmente ricco di molecole con proprietà benefiche e protettive che, all’interno di un regime alimentare equilibrato favoriscono la perdita di peso:

- L’elevato tenore in leucina, contrasta la perdita di massa magra metabolicamente attiva e mantiene la **sazietà tra un pasto e l’altro**.
- L’elevato contenuto di calcio, contrasta la refrattarietà al calo ponderale e la perdita di massa ossea.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

## Leggi anche

{article-slider}