

Fame emotiva: come combatterla e perché stress ed emozioni possono spingerci a mangiare



INDICE

Stress, noia, tristezza o ansia possono spingere a mangiare anche senza fame: è la cosiddetta fame emotiva, che quando diventa un'abitudine può compromettere il rapporto con il cibo e la salute.

In questo articolo vedremo come stress ed emozioni influenzano l'appetito, quando il comfort food diventa un problema, come distinguere la fame emotiva dalla fame fisica e quali strategie aiutano a gestire abbuffate e attacchi di fame.

Disturbi alimentari, stress e rapporto con il cibo

I Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA), anche chiamati Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) sono più diffusi di quanto sembri. Possono manifestarsi in forme gravi, come anoressia nervosa, bulimia nervosa e disturbo da alimentazione incontrollata, oppure attraverso comportamenti meno evidenti, non tali da portare a una vera patologia, ma comunque capaci di compromettere il rapporto con il cibo, il benessere e una normale vita quotidiana. Tra questi comportamenti rientra anche la fame emotiva, cioè l'abitudine di mangiare per gestire le emozioni.

Anche lo [stress](#), inteso come condizione psicologica di tensione che si presenta quando si percepiscono le richieste ambientali come superiori alle risorse e capacità che si possono mettere in atto, può agire lentamente nel nostro corpo, passare inosservato ed essere complice nel provocare irritabilità, alimentazione disordinata, abuso di [alcol](#), [fumo](#), carenza di [sonno](#) o sonno disturbato.

Possono sembrare abitudini normali e tendenze trascurabili, ma nel tempo possono strutturarsi come azioni disfunzionali aumentando alla lunga il rischio di sovrappeso, malattie metaboliche come il [diabete](#), [cardiovascolari](#) e psicologiche (disagio mentale).

Stress e dipendenze: dalla fame da stress alla dipendenza da cibo

Non tutto lo stress porta alla fame da stress: in medicina lo stress è la risposta dell'organismo a stimoli fisici, psicologici o ambientali che ne alterano l'equilibrio, dobbiamo tuttavia distinguere lo **stress positivo**, o **eustress** (stress buono), **dal distress** (stress negativo).

Lo **stress positivo** è una risposta ad una situazione impegnativa che può aumentare: **motivazione, energia, attenzione e capacità di affrontare una sfida**, generalmente temporaneo e percepito come gestibile.

Il **distress** invece compare quando le richieste vengono percepite come **eccessive o difficili da gestire**, può generare **ansia, irritabilità, stanchezza e difficoltà di concentrazione** e, se prolungato, avere conseguenze sullo stato di benessere fisico e mentale.

Lo **stress**, quindi, non ha sempre lo stesso effetto: una **situazione di eustress** può aumentare l'attivazione senza necessariamente compromettere il comportamento alimentare, mentre un **distress intenso e prolungato** può essere associato a strategie di regolazione emotiva, tra cui in alcune persone il ricorso al cibo molto **palatabile, appetibile, dolce o salato**.

Quando il **distress** diventa cronico può influenzare comportamenti abituali e favorire dipendenze come quelle da **fumo, alcol, droghe o cibo**. Nelle dipendenze entrano in gioco fattori biologici, psicologici e sociali. Per questo, non è sufficiente interrompere l'uso della sostanza: è spesso necessario intervenire anche sulle situazioni, sui contesti e sulle abitudini che possono scatenare o contribuire a mantenere il comportamento di dipendenza. Si può infatti parlare di **dipendenza** quando non è più **la persona a controllare il comportamento, ma è il comportamento a controllare la persona** che non ha altre alternative se non quella di ricadere nell'unica scelta disfunzionale.

Il cibo come consolazione: dal comfort food alle abbuffate

Ricorrere ogni tanto al comfort food non è di per sé un problema: lo stress negativo, però, può influenzare l'appetito in modi diversi. In alcune persone, soprattutto nelle fasi iniziali di uno stress intenso, la risposta di allarme può ridurre temporaneamente la sensazione di fame.

In altre, invece, soprattutto quando lo stress è prolungato, l'aumento del cortisolo e la ricerca di gratificazione possono favorire il desiderio di mangiare, in particolare cibi molto palatabili e gustosi. La risposta, tuttavia, varia da persona a persona ed è influenzata da fattori biologici, psicologici e ambientali.

Lo **stress** può ridurre l'appetito oppure aumentarlo fino ad una fame eccessiva ed insaziabile che induce una **alimentazione incontrollabile (iperfagia)**. In entrambi i casi l'assunzione di cibo non corrisponde più alle effettive necessità energetiche dell'organismo e può provocare malnutrizione per difetto (in caso di restrizione eccessiva) o per eccesso (in caso di iperfagia).

Saltare occasionalmente un pasto o mangiare più del solito dopo un'emozione intensa non indica necessariamente un disturbo e può essere ben tollerato e poi compensato dal nostro organismo. Il problema nasce quando **digiuno, abbuffate, spuntini** continui o risvegli notturni per mangiare diventano una strategia continuativa, abituale, senza alternative ma condotta in maniera rigida.

Si parla comunemente di **fame emotiva** quando il cibo viene utilizzato per affrontare le emozioni come **tristezza, rabbia, noia, ansia o solitudine**. Se gli episodi sono frequenti, incontrollabili o accompagnati da forte disagio, è opportuno rivolgersi al medico e ad uno psicologo esperto di disturbi del comportamento alimentare per capire appunto se si tratta solo di **assunzione episodica e rara di "comfort food"** oppure di tendenze potenzialmente pericolose da attenzionare e su cui lavorare.

Fame emotiva: cos'è e come distinguerla dalla fame fisica?

Con il termine **"fame emotiva"** o "fame nervosa" (in inglese emotional eating), si indica comunemente il desiderio di mangiare, o il comportamento alimentare, in risposta a stati emotivi come stress, ansia, noia, tristezza o frustrazione, piuttosto che in risposta ai segnali fisiologici di fame, **cioè alla fame fisica**. Non si tratta di una diagnosi clinica, ma di un'espressione utilizzata per descrivere una modalità di alimentazione legata alla regolazione delle emozioni.

La fame emotiva, che chiamiamo anche **fame nervosa**, non è associata ai fisiologici segnali di fame. Mangiare diventa un modo per calmarsi, consolarsi o procurarsi rapidamente piacere, insomma per cercare di gestire un carico emotivo negativo o positivo. L'effetto è però temporaneo e può indurre a cercare nuovamente cibo dopo poco tempo, alla ricerca di una emozione sempre più forte e frequente.

La ricerca di cibo durante gli episodi di fame **emotiva** tende a orientarsi verso alimenti particolarmente appetibili, spesso ricchi di zuccheri, grassi o sale, che possono offrire una gratificazione immediata. Dolci, **spuntini**, prodotti da forno e altri cibi facilmente disponibili possono essere consumati quasi automaticamente, per esempio davanti alla televisione, al rientro dal lavoro o durante un momento di pausa.

Un segnale utile per riconoscere la fame emotiva è che il desiderio di mangiare può comparire anche in assenza di una vera sensazione di fame e può essere innescato da **stress, noia, stanchezza o altre emozioni**. Anche piccoli episodi ripetuti nel corso della giornata possono contribuire, nel tempo, a un'assunzione **energetica superiore alle necessità individuali**, ma la risposta varia molto da persona a persona e non implica necessariamente un aumento di peso.

Fame, cervello ed emozioni

Alla base della fame emotiva c'è il legame tra cibo ed emozioni. Il comportamento alimentare nasce dall'interazione tra segnali corporei, cervello, emozioni, esperienze e ambiente. Un segnale può attirare l'attenzione sul cibo, mentre un innesco può avviare il desiderio di mangiare. Le emozioni possono attribuire al cibo un valore che va oltre quello nutrizionale, associandolo a conforto, gratificazione o sollievo, portando un meccanismo che è nato per darci energia a soddisfare in realtà altri bisogni.

Oltre alle sensazioni di cui sopra, **la vista, l'odore o il ricordo di un alimento** possono riattivare il desiderio di consumarlo e diventare stimoli che favoriscono il comportamento alimentare.

Fame e sazietà sono inoltre regolate dalla comunicazione continua tra intestino e cervello, attraverso segnali nervosi, metabolici e ormonali.

Ormoni e mediatori come **grelina, leptina, insulina, GLP-1, GIP e PYY** partecipano alla regolazione dell'appetito e della sazietà. Questi segnali fisiologici vengono integrati dal cervello con le informazioni provenienti dall'ambiente e dalle esperienze personali.

Per questo il desiderio di mangiare può comparire anche in assenza di un bisogno energetico immediato. Nella fame **emotiva, emozioni, segnali corporei, abitudini e apprendimento** possono quindi interagire, rendendo il rapporto con il cibo più automatico, spesso arrivando ad assumerlo senza una reale consapevolezza e volontà.

Fame emotiva: come combatterla? I consigli dello psicologo

Per combattere la fame emotiva bisogna prima imparare a riconoscerla: consapevolezza, alternative al cibo e un diario alimentare possono aiutare a spezzare il circolo che porta a mangiare per gestire le emozioni?

Lo chiediamo al **Prof. Gianluca Castelnuovo, psicologo clinico**:

“Per spezzare il circolo segnale-desiderio-gratificazione-abitudine possono essere utili cinque passaggi:

- 1. Consapevolezza:** riconoscere situazioni, emozioni e orari che inducono a mangiare, prendendo nota degli elementi di stimolo (quelli che fanno partire la sequenza di comportamenti) e di contesto (quelli che possono accompagnare alcune reazioni) che a volte non emergono a livello di coscienza
- 2. Alternative gratificanti:** sostituire il cibo con una passeggiata, una telefonata, musica, lettura o un'attività piacevole. Il problema è quando non ci sono alternative e l'**unica** soluzione è rifugiarsi nel comfort food.
- 3. Organizzazione:** programmare pasti e spuntini e annotare in un diario fame, emozioni e alimenti consumati, anche per avere dati oggettivi su frequenza e quantità di ciò che mangiamo.
- 4. Alimentazione equilibrata:** scegliere pasti completi, ricchi di verdura, fibre e adeguate quantità di proteine.
- 5. Sostegno:** coinvolgere una persona di fiducia oppure chiedere l'aiuto di medico, dietista o psicologo.” La maggior parte delle situazioni di lieve sofferenza possono essere gestite da un confronto con una persona di fiducia, ma quando il disagio o il senso di dipendenza superano una certa soglia, risulta necessario affidarsi a un esperto di salute mentale come uno psicologo.

Attacchi di fame: strategia quotidiana a tavola e diario alimentare

I consigli della Dott.ssa Raffaella Cancellò, nutrizionista, per aiutarci a controllare gli attacchi di fame, anche improvvisi, fino all'uso del diario alimentare.

“Dal punto di vista nutrizionale, l'obiettivo non dovrebbe essere “controllare” o reprimere la fame, ma imparare gradualmente a riconoscerla e cercare nel tempo di ridurre le condizioni che possono favorire una fame molto intensa o improvvisa. Oltre a lavorare sulle emozioni con uno psicologo ci sono alcuni accorgimenti che possono aiutare. Di seguito un piccolo decalogo:

1. Mangiare con **regolarità**, evitando di arrivare ai pasti estremamente affamati. Saltare i pasti può favorire episodi di alimentazione impulsiva in alcune persone. Evitare di saltare la prima colazione.
2. Pasti regolari e bilanciati: combinare **carboidrati, proteine, grassi** e **fibre** nei pasti tende a favorire una maggiore sazietà e una risposta energetica più stabile.
3. Aumentare l'assunzione di fibre attraverso **verdura** (cotta o cruda), **frutta, legumi** e **cereali integrali**, che contribuiscono al senso di sazietà e rallentano lo svuotamento gastrico.
4. Inserire una fonte proteica ad ogni pasto, per esempio legumi, **pesce, uova, yogurt**, carne o alternative vegetali a pranzo e cena; yogurt o latte a colazione. Per chi ama la colazione salata è utile una scaglia di Grana Padano DOP con pane integrale, due **noci** ed un **caffè** o tè o bevanda non zuccherata. Il Grana Padano DOP è ricco di proteine, anche grattugiato su primi o inserito in preparazioni gastronomiche contribuisce ad aumentare l'apporto proteico di aminoacidi essenziali.
5. Non eliminare completamente i cibi “sfiziosi”: i divieti rigidi e prolungati possono aumentare, in alcune persone, il desiderio e la preoccupazione nei confronti di determinati alimenti e stimolare una assunzione eccessiva.
6. **Bere** a sufficienza, perché talvolta sete e fame possono essere confuse, anche se non sono la stessa sensazione.
7. Prestare attenzione al contesto: mangiare lentamente, masticare bene e con meno distrazioni può aiutare a riconoscere meglio i segnali di fame e sazietà.
8. Fare **attività fisica**. Scegliere un'attività piacevole e adatta alle proprie capacità facilita la costanza. L'esercizio migliora l'umore, aiuta a regolare l'appetito e rappresenta un'alternativa gratificante al ricorso al cibo.
9. Curare **l'igiene del cavo orale**: lavarsi i denti dopo un pasto non aumenta direttamente il senso di sazietà, ma può contribuire a ridurre il desiderio di continuare a mangiare per abitudine. Il sapore del dentifricio può infatti rendere temporaneamente meno gradevoli alcuni alimenti, soprattutto quelli dolci, mentre il gesto stesso può rappresentare un segnale di conclusione del pasto.
10. Tenere un **diario alimentare** (e delle emozioni della giornata) può aiutare a riconoscere quando e in quali situazioni compare la fame nervosa, collegando cibo, emozioni e contesto.

Per conoscere un programma alimentare adeguato al proprio fabbisogno è possibile utilizzare **Calorie&Menu**, anche **Light**, che propone gratuitamente 4 menu settimanali equilibrati e personalizzati per le calorie che devi consumare ogni giorno, anche in versione **Vegetariana** e **Light**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

Prof. Gianluca Castelnovo,

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, Direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica e Psicoterapia dell'IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Istituto Superiore di Sanità. *Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione: raccomandazioni per i familiari*. Ministero della Salute, 2018.

National Institute for Health and Care Excellence – NICE. *Eating disorders: recognition and treatment*. Guideline NG69.2017.

Adam TC, Epel ES. *Stress, eating and the reward system*. *Physiology & Behavior*. 2007.

Marangoni F, Martini D, Scaglioni S, Sculati M, Donini LM, Leonardi F, Agostoni C, Castelnovo G, Ferrara N, Ghiselli A, Giampietro M, Maffei S, Porrini M, Barbi B, Poli A. Snacking in nutrition and health. *Int J Food Sci Nutr*. 2019 Dec;70(8):909-923. doi: 10.1080/09637486.2019.1595543. Epub 2019 Apr 10. PMID: 30969153.

Kolanowski W, Foligni R. Eating Hygiene as a regulatory system: from the gut-brain axis to biopsychosocial homeostasis. *Nutrition*. 2026

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.