

# Mangio sempre perchè ho sempre fame



## INDICE

## Perché ho sempre fame

Avere sempre fame, piluccare tutto il giorno e pensare costantemente al cibo potrebbe essere sintomo di **fame emotiva**, o **appetito nervoso**. La fame è un segnale fisiologico essenziale, regolato da meccanismi ormonali (**grelina e leptina**), per evitare di mangiare troppo, e ingrassare, dovresti ascoltare il tuo appetito e capire se hai fame perché ti serve energia (**bilancio energetico**) o per motivi legati alle tue emozioni, come nel caso della fame nervosa. Capire da dove viene la **fame “emotiva” è complesso** e spesso richiede una terapia psicologica. Sapere se si è mangiato a sufficienza invece è più facile, basta conoscere quante calorie si consumano ogni giorno, facendo un calcolo del fabbisogno calorico (**qui lo puoi calcolare**) e capire che dopo un pasto saziante occorrono **circa 3 ore** per digerire tutto, periodo durante il quale non è necessario mangiare, in particolare cibi ricchi di **zuccheri, grassi e sale**.

## Fame, appetito e abitudini alimentari

L'appetito costante, compreso gli attacchi di fame, potrebbe essere dovuto a quello che abitualmente mangi: troppi dolci, bevande zuccherate, vino e alcolici, snack ricchi di grassi, sale, oppure zuccheri. Zucchero e alcol apportano calorie vuote che saziano molto poco, il sale trattiene i liquidi e aumenta la pressione arteriosa. Per evitare d'avere sempre fame durante il giorno, è fondamentale fare **pasti regolari** e avere **un'alimentazione equilibrata** che includa: **carboidrati**, per avere le giuste energie, **proteine e grassi** per aumentare il periodo di sazietà, i minerali e le vitamine di **verdura e frutta**, indispensabili per il metabolismo di grassi e carboidrati e ricche di fibre importanti per ridurre l'appetito, la salute dell'intestino e per eliminare il senso di fame in modo naturale.

## Quattro consigli pratici per non avere spesso fame

- **Evita di saltare pasti**; il digiuno prolungato aumenta la fame. Se salti la colazione o il pranzo avrai i morsi della fame a pranzo o una fame da leoni a cena. Fai **5 pasti 3 principali e 2** spuntini leggeri, con frutta, **yogurt** e **noci** o con **questo spuntino**.
- **Dedica almeno 20 minuti** ai pasti principali, non inghiottire, mangia lentamente e mastica il cibo 30/40 volte. Mangiare troppo in fretta porta insoddisfazione e voglia di dolci dopo il pasto. **Evita le distrazioni**, come TV e telefono, mentre mangi.
- **L'alimentazione deve essere varia** per apportare tutti i macro e micronutrienti necessari all'organismo, non mangiare sempre le stesse cose, sperimenta **nuove ricette**, usa ingredienti nuovi, mangia frutta e verdura di diversi colori, usa spezie e **erbe aromatiche** gustose e ricche di antiossidanti.
- **La sera fai pasti leggeri** e molto digeribili come passati di verdura, vellutate, riso integrale o venere, aggiungi gusto con Grana Padano DOP grattugiato per arricchire i piatti di proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, calcio, vitamina B12 e antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A.

Più la tua alimentazione sarà varia ed equilibrata **meno attacchi di fame avrai**. Adottare un'alimentazione equilibrata può essere complesso, può aiutarti il programma **Calorie&Menu** che offre gratuitamente 4 menu personalizzati per le calorie che dovresti consumare ogni giorno con 140 diversi pasti, equilibrati in macro e micronutrienti, per eliminare il senso di fame anche dopo aver mangiato. Anche in versione **sostenibile vegetariana**.

## Fame e stile di vita

Il ruolo del cibo va oltre la semplice nutrizione; il cibo si usa per festeggiare, per stare in compagnia, per non annoiarsi, etc.. Le relazioni sociali sono indispensabili, ma ce ne sono alcune che comprendono cibo e drink che si consumano per piacere e per socializzare non per soddisfare le necessità nutrizionali. In occasioni come l'happy hour spesso si mangiano cibi come patatine, arachidi, piccoli snack molto conditi e si bevono spritz, vino e anche alcolici. In queste occasioni è molto facile ingerire 4/500 calorie senza nemmeno accorgersene. **Qui** trovi suggerimenti per un happy hour consapevole.

## Fame o bisogno di conforto?

Il cibo è profondamente legato alle emozioni: ciò che si mangia può influire sullo stato d'animo e le emozioni possono guidare le scelte alimentari. Nei momenti di **stress** è comune cercare conforto nel cibo senza provare realmente fame, in questi casi il desiderio di cibo diventa un meccanismo per **affrontare le emozioni e avere conforto**.

La fame emotiva si associa spesso a emozioni negative come **ansia, tristezza, rabbia** e si manifesta con il desiderio di cibi specifici, spesso dolci e cibi ricchi di grassi. La fame emotiva, se persistente nel tempo, può contribuire a **problemi di peso e salute**, rappresentando un problema anche per chi vuole dimagrire ma ha sempre fame. In alcuni casi, si può instaurare un circolo vizioso in cui il cibo diventa l'unico mezzo per gestire le emozioni; in tali situazioni, è consigliabile consultare medici e psicologi specializzati.

## Fame: impara a gestirla

Spesso in situazioni sgradevoli, tristezza, dolore, viene voglia di spezzare le emozioni mangiando. Se questo tipo di conforto è frequente, o diventa un'abitudine, può trattarsi di fame emotiva. In tutti i casi occorre **capire che si sta mangiando a causa emozioni sgradevoli**, quindi potresti fame a meno. Quando ti capita rifletti sulle tue emozioni, valuta se il cibo che desideri ti potrebbe veramente offrire conforto, scoprirai che non è quasi mai vero, o lo è per pochi minuti. In questi casi, per combattere la fame nervosa, puoi adottare questi 3 consigli:

- Lascia perdere il cibo e cerca conforto in altre attività piacevoli: una passeggiata, un hobby, un bagno caldo o **l'esercizio fisico** che produce endorfine, l'ormone del buon umore.
- Condividi le tue emozioni con un amico/a o il tuo partner; talvolta, una semplice chiacchierata può fare la differenza.
- Riduci lo stress; è una delle principali cause delle nostre emozioni negative. Inizia a gestirlo e stacca la spina; dedicati del tempo, prova una lezione di yoga e meditazione.

## **COLLABORAZIONE SCIENTIFICA**

***Dott.ssa Anna Fornaciari,***

Biologo Nutrizionista

---

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- The Association of Emotional Eating with Overweight/Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. Antonios Dakanalis et al. *Nutrients*, 2023 Feb 26;15(5):1173.
  - Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. [Hanna Kontinen](#). *Proc Nutr Soc*, 2020 Aug.
- 

## **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.