

Fame nervosa: come bloccare l'ormone dell'appetito

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cos'è la fame?

La fame, o appetito, si sviluppa quando abbiamo bisogno di energia, avere fame è dunque un segno del tutto normale. Per alcuni però è un impulso psicologico che spinge a mangiare quantità di cibo non necessario.

- In questi casi si parla di **“fame nervosa”** o più correttamente **“appetito nervoso”**.

Fame e sazietà sono regolati da ormoni:

- **la grelina** è l'ormone che **stimola l'appetito**, **la leptina** invece regola il **senso di sazietà**.

Lo stimolo più importante che **regola la fame è la glicemia** (concentrazione di glucosio (**zucchero**) nel sangue):

- Quando la glicemia **tende a scendere** sotto i valori di guardia s'innescano lo stimolo della fame.
- Viceversa, quando si **alza eccessivamente** il cervello capisce che non è più necessario mangiare.

Gli ormoni coinvolti sono **l'insulina** e il **glucagone**.

Cos'è la fame nervosa?

Quando l'appetito, la fame, non nasce dalla necessità d'energia, ma da meccanismi di compensazione emotivo-affettiva si definisce **“fame nervosa”**. Questo appetito è spinto dalla necessità di emozioni e sensazioni positive che la normale vita non ci dà. Quando si sazia questo tipo di fame è come ricevere una carezza “metabolica emotiva” che porta sensazioni positive, ma con tutte le conseguenze negative dell'alimentazione impulsiva, lontana **dall'equilibrata alimentazione**. **Qui puoi scaricare** gratuitamente una dieta equilibrata e personalizzata per le tue calorie.

Come si sviluppa il senso di fame e sazietà?

Il centro che regola fame e sazietà, il nostro termostato (chiamato anche **“centro della fame”**), si trova nel cervello, e più precisamente nell'ipotalamo. In quest'area del cervello i nutrienti: **carboidrati**, **proteine** e **grassi**, regolano alcuni mediatori che

controllano, accendono o spengono, il senso di fame e sazietà.

La fame si può sviluppare anche per motivi che esulano dalla necessità d'energia o emotivo-affettiva, anche l'ambiente gioca un ruolo: il freddo e le basse temperature stimolano la necessità di assumere cibo, mentre il caldo tende ad inibirla.

Differenza tra fame e appetito

L'appetito (dal latino *appetere* = chiedere, desiderare) è lo stimolo a raggiungere appagamento attraverso l'assunzione di particolari cibi, generalmente molto dolci o molto salati. La fame è dunque qualcosa di naturale, che **arriva gradualmente** per necessità d'energia o psicologiche, un'esigenza. **L'appetito invece** è fortemente condizionato dalle abitudini, dal nostro stato d'animo, si **accende molto velocemente**, è una scelta che spesso può tramutarsi nella cosiddetta "fame nervosa". **Ricorda**, lo zucchero sazia molto velocemente e produce una sorta di dipendenza che induce a mangiarne sempre di più, evita di consumare snack, spuntini e merende **dolci perché saziano di meno**.

Neutralizza l'ormone della fame

Dormire e fare attività fisica ti aiutano a ridurre la grelina, aumentare la funzionalità del metabolismo e favorire l'utilizzo dei grassi per produrre energia.

- Se non dormi a sufficienza e il tuo **sonno** è poco riposante aumentano il livello di grelina e diminuiscono quello di leptina, deregolando i segnali degli ormoni della fame e della sazietà.
- La grelina aumenta anche in situazioni di stress, in particolare se frequente o cronico e può contribuire a sviluppare una fame nervosa e desiderare cibi calorici ricchi di zuccheri e grassi.
- **L'attività fisica costante**, aerobica o di rinforzo muscolare sopprime la produzione di grelina e produce endorfine che aiutano a dormire, diminuire lo stress e la fame. **Attenzione** però perché allenamenti intensi e protratti nel tempo possono invece aumentare la produzione di grelina.

Come controllare la fame? Cibo integrale e proteine

È fondamentale che ogni tuo pasto apporti carboidrati, proteine e fibre:

- **Carboidrati** da cereali integrali quali pane, pasta riso, polenta, per controllare meglio la glicemia e perché sono più sazianti.
- **Proteine** come carne, pesce, uova, **legumi**, formaggi freschi o stagionati come il Grana padano DOP, sono fondamentali per sopprimere l'appetito e promuovere il senso di sazietà più a lungo.
- **Legumi** perché sono ricchi di acqua, proteine vegetali e fibre.

Inoltre, numerosi studi hanno dimostrato che l'assunzione di proteine a colazione, aiuta a ridurre l'appetito nel corso della giornata, preferire le **colazioni salate**.

Saziati con fibre, acqua, minerali e vitamine

- **Verdura** a pranzo e cena per stabilizzare il livello di zuccheri nel sangue e sentirsi più sazi.
- **Frutta** ogni giorno perché ricche di acqua, minerali vitamine, fibre e riempiono lo stomaco.
- **Acqua**, 1.5L ogni giorno (circa 10 bicchieri), poca ma frequente e ben distribuita nell'arco della giornata.

Mangiare proteine: alleati nutrienti e sazianti

Le proteine impiegano più tempo a essere digerite rispetto ai carboidrati, il che spiega perché possono rallentare l'arrivo dell'appetito. A pranzo e cena inserisci, alternando, pesce fresco, carni bianche e legumi (dieta mediterranea) e due volte a settimana formaggi, meglio se a pasta dura come il Grana Padano DOP che ha ben 33 grammi di proteine, compreso i **9 aminoacidi essenziali**, su 100 di formaggio, ed ha la maggiore quantità di calcio tra tutti i formaggi solitamente consumati, inoltre apporta **vitamina B12** e antiossidanti come lo **zinco** e **selenio**.

Gli aminoacidi che producono sazietà

Le proteine non sono tutte uguali e hanno differente composizione in amminoacidi; tra gli amminoacidi quelli essenziali e ramificati contrastano la perdita di massa magra muscolare e riparano le fibre muscolari. In particolare l'aminoacido Leucina favorisce l'effetto **metabolico sui muscoli** e quello antiobesità, agendo anche a livello ipotalamico rafforzando i meccanismi di sazietà. La Leucina si trova principalmente negli alimenti di origine animale, tra i più ricchi troviamo: bottarga, alici, formaggi stagionati come Grana Padano DOP e carne suina e ovina. **Qui puoi misurare** la tua massa grassa.

Combatti la fame col il “mindful eating”

Fai pasti regolari e non saltare mai la **prima colazione**, né i pasti principali della giornata. Masticare bene e lentamente ti permetterà di non esagerare col cibo, il tuo cervello impiega circa **15-20 minuti a recepire il segnale di sazietà** dal tuo stomaco. Devi impegnarti, impara il “**mindful eating**” (mangiare consapevolmente), per dare valore al momento del pasto, gustando con calma ogni boccone, evitando distrazioni come guardare la TV o il telefonino e trasformare il pasto da “tappabuchi” per la noia, la rabbia e altre emozioni, in **una esperienza di valore**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Prof. Gianluca Castelnovo

Ordinario di Psicologia Clinica Università Cattolica Milano, direttore del Servizio e del Laboratorio di Psicologia Clinica IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

Dott.ssa Raffaella Canello

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

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Tack J, Verbeure W, Mori H, Schol J, Van den Houte K, Huang JH, et al. The gastrointestinal tract in hunger and satiety signalling. United European Gastroenterol J. 2021 Jul;9(6):727-734.
- Fu O, Minokoshi Y, Nakajima KI. Recent Advances in Neural Circuits for Taste Perception in Hunger. Front Neural Circuits. 2021 Feb 2;15:609824.
- Kohanmoo A, Faghhi S, Akhlaghi M. Effect of short- and long-term protein consumption on appetite and appetite-regulating gastrointestinal hormones, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Physiol Behav. 2020 Nov 1;226:113123.
- Chamorro R, Garrido M, Algarín C, Lozoff B, Peirano P. A single night of moderate at-home sleep restriction increases hunger and food intake in overweight young adults. Nutrition. 2023 Apr;108:111962.
- Leucine supplementation: a novel strategy for modulating lipid metabolism and energy homeostasis. Nutrients 2020, 12(5), 1299.
- Metabolism and acetylation contribute to leucine-mediated inhibition of cardiac glucose uptake. J Physiol Heart Circ Physiol. 2017 Aug 1;313(2):H432-H445.
- DBA, banca dati di composizione degli alimenti dell'Istituto Europeo di Oncologia.

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}