

La mente ci fa ingrassare

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Tutti noi mangiamo per nutrirci e anche perché è piacevole. La fame arriva quando il nostro corpo ha necessità di nutrirsi; a volte però sopraggiunge anche quando non abbiamo bisogno di energia. Spesso non mangiamo spinti dalla nostra volontà o dalla necessità, bensì dalle nostre **emozioni**.

Si mangia, quindi, anche **con il cervello**. Può capitare che ci piaccia un cibo perché rievoca un momento felice o che ne rifiutiamo uno perché lo associamo a qualcosa di triste. Il nostro organismo associa, infatti, sapori, odori e sostanze presenti nei cibi a particolari stati d'animo, e mangiare diventa, così, un'attività "cerebrale" più di quanto possiamo immaginare.

Cibo per nutrire lo spirito

A chi non è capitato di mangiare perché era arrabbiato o di consolarsi con della cioccolata in un momento di tristezza? Tutti, almeno una volta, abbiamo **mangiato spinti dall'emoività**.

Le nostre abitudini alimentari si apprendono fin da piccolissimi. Dal momento in cui un genitore offre per la prima volta una caramella o un biscotto a un bambino per consolarlo o zittirlo, il cibo diventa un modo per nutrire lo spirito. Il cibo è spesso associato a **emozioni positive**, e viene quindi usato per festeggiare occasioni speciali o celebrare ricorrenze, come da convenzioni sociali antichissime. Accettare una fetta di torta di compleanno è d'obbligo, premiarsi con del cioccolato o dei biscotti per un lavoro ben fatto è appagante, bere un bicchiere di vino o di birra con gli amici è divertente.

Fin dai tempi antichi, però, consideriamo il cibo anche come un valido alleato **per attenuare la noia e la depressione, o per consolarci nei momenti di tristezza o angoscia**.

Tutto questo è normale, così come le emozioni stesse, che sono innate e che non possiamo controllare. Non possiamo decidere di non provare più paura, tristezza, rabbia, gioia, appagamento; possiamo però imparare a **controllare l'impulso di mangiare**, connesso ai nostri sentimenti.

Che cos'è la fame emotiva

Viene definita anche fame nervosa, fame da stress, fame psicologica. Qualunque sia la definizione, una cosa è certa: **l'ansia è alla base della fame emotiva**, e può essere dettata da diversi fattori, come ad esempio preoccupazioni, insoddisfazione, solitudine, noia, rabbia, ecc.

Come possiamo riconoscere la fame emotiva? Vi riportiamo di seguito alcuni segnali:

- **Attacchi di fame frequenti, durante i momenti di relax, la sera, e in assenza di particolari ragioni**
- **Continui spuntini fuori pasto;**
- **Ricerca di pezzetti di formaggio, dolcetti, patatine da divorare senza neanche assaporarli;**

Vi riconoscete in questi comportamenti? Quelli descritti sono atteggiamenti che tutti assumiamo, più o meno frequentemente, nel corso della vita. Se questo accade raramente non c'è motivo di preoccuparsi, non soffriamo di fame nervosa!

Quando, allora, la fame emotiva diventa un problema?

Il problema si presenta quando non riusciamo più a distinguere i segnali che l'organismo ci invia perché necessita energia da quelli che sono superflui. La fame emotiva può durare **da alcuni minuti ad alcune ore**, può suscitare la voglia di un cibo specifico o il desiderio generico di mangiare. Questo comportamento si ripete nel tempo fino a diventare automatico e si inizia così ad **utilizzare il cibo per gestire tutte le situazioni che ci provocano ansia e stress**. Se non ci accorgiamo di questo, diventerà impossibile controllare ciò che mangiamo, a livello di qualità e quantità dei cibi.

Questo incide **negativamente sul nostro peso, sulla sana alimentazione e sulla salute**.

La fame emotiva, o nervosa, è da considerare, in questo caso, un vero e proprio disturbo del comportamento alimentare, che potrebbe portare anche ad abbuffate compulsive. Se si presenta questo scenario è quindi opportuno rivolgersi al proprio medico che potrà consigliarvi un percorso adeguato per affrontare il problema.

Come combattere la fame emotiva?

Come tutte le cose, anche le emozioni hanno il loro corso naturale: ad esempio un'arrabbiatura arriva violentemente e poi si placa lentamente. Se associate la rabbia, o qualunque altra emozione, al cibo, dovrete cercare di accostarvi agli alimenti prendendo tempo, cercando qualcosa che vi distraga dalla voglia di mangiare e seguendo alcuni consigli.

Mai dopo cena

La fame emotiva ci assale spesso dopo cena e ci porta a mangiare **snack e bevande** di vario tipo.

Se avete questa abitudine, cercate di cambiare tipo di cibo: preferite carote e gambi di sedano (la cui masticazione richiede tempo e che danno un maggior senso di sazietà perché contengono fibre) e bevete acqua o bevande come tè (classico o verde), caffè (se dopo cena meglio decaffeinato) e bibite anche gassate, ma senza zucchero.

Non mangiate davanti alla TV

Mangiare davanti alla TV è un'abitudine scorretta, che ci distrae da quello che stiamo mangiando perché la nostra attenzione è focalizzata su altro. Mangiamo quindi in modo distratto e spesso veloce, non avvertiamo il senso di sazietà, ingeriamo più di quello che dovremmo e spesso la fame si ripresenta qualche ora dopo.

Nascondete i cibi "pericolosi"

"Lontano dagli occhi, lontano dallo stomaco": l'organizzazione della cucina (come dimostrato dal *Food and Brand Lab* della Cornell University) e l'abitudine a **tenere a vista solo cibi sani**, può aiutarvi a smorzare il desiderio di consumare cibi calorici, dolci o salati, e poco salutari.

Ecco alcuni semplici consigli.

Nascondete:

In frigorifero:

- **cibi ricchi di grassi e zuccheri;**
- **torte, pasticcini, cioccolata, succhi di frutta, salumi.**

In dispensa:

- **pane, grissini, biscotti, brioches, frutta secca e altri snacks.**

Mettete bene in evidenza:

- **una grande fruttiera piena di frutti di stagione perché, in caso di fame emotiva, meglio una mela di una barretta di cioccolato!** Mangiate lentamente e preferite, quando possibile, frutti da sbucciare, per guadagnare altro tempo.
- **Carote, sedano, finocchi e altre verdure pronte da mangiare.**

Tenete in borsa:

- **carote, sedano e frutta;**
- **una bottiglietta d'acqua, perché un sorso d'acqua può allentare l'impulso di fame.**

Questi semplici consigli vi aiuteranno a placare i vostri attacchi di fame nervosa, senza ricorrere a cibi poco sani o ipercalorici.

Impara ad ascoltare la tua fame

Alcuni semplici accorgimenti possono aiutarvi a capire se soffrite di fame emotiva:

- **Annotate su un foglio le emozioni che provate, o cosa è successo, in prossimità di un attacco di fame. Quando avrete appunti a sufficienza, cercate di fare un'autovalutazione su quale potrebbe essere la causa scatenante del vostro disagio.**
- **Cercate di capire in quale momento della giornata si presenta la fame nervosa.**
- **Preferite alcuni cibi che inducono tranquillità: pane o pasta, ad esempio, alzano il livello della serotonina (l'ormone del buonumore) nel sangue e vi trasmettono quindi un senso di calma e serenità.**
- **Fate un po' di attività fisica: una passeggiata o una corsa vi aiuteranno a liberare la mente dai problemi e ad essere più positivi.**

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}