

ALIMENTAZIONE

GESTISCI LA DIPENDENZA DA CIBO



Le DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare) sono più diffuse di quanto non sembri anche se sono poco citate, contrariamente allo stress, termine che è invece spesso abusato. I disturbi alimentari, come molte malattie o psicosi, possono essere gravi come l'anoressia o la bulimia o leggeri fino al punto di non essere percepiti nel quotidiano. Stessa cosa si può dire per lo stress che si somatizza fino a danneggiare la nostra salute, ma in modo lento senza che il soggetto se ne accorga. Si lavora, ci si arrabbia più del dovuto, si mangia molto o si digiuna senza ragione; si bevono alcolici, si fuma, si fa una vita sedentaria senza pensare che tutto questo, che ci sembra "normale", aumenta il rischio di ammalarsi nel medio e lungo periodo, anche gravemente.

Stress e dipendenza

Quando una persona sta male e non si ravvisa un sintomo particolarmente riconoscibile si parla di stress, ma anche quando si è in presenza di una diagnosi precisa di patologia, e non sono evidenti le cause, si parla di stress, di vita sregolata, di troppo lavoro e poca serenità ecc.. Anche i medici raccomandano di combattere questa tensione fisica e psicologica evitando il superlavoro, le arrabbiate o le ansie che derivano dal voler o dover fare troppe cose, ma è difficile "rallentare" perché i ritmi imposti dalla società in cui viviamo portano a riconoscere il nostro come un comportamento "normale" e ciò impedisce di vedere chiaramente la situazione stressante in cui si vive che è spesso causa dei nostri mali.

Definire lo "stress" può risultare molto complesso. Letteralmente, in inglese questa parola significa **"pressione, tensione"**. Si tratta di un termine difficile da delineare, anche perché il suo significato comprende svariati aspetti. In medicina, si parla di stress per fare riferimento alla risposta messa in atto dall'organismo ad una serie di stimoli fisici, psichici e ambientali che ne alterano l'equilibrio. Più comunemente, si usa per fare riferimento ad un fenomeno causato da uno stile di vita non consono al benessere dell'organismo:

- **droghe, superlavoro, alimentazione sbilanciata, mancanza di sonno, disturbi dell'umore,**

irascibilità.

Tutti fenomeni legati a problematiche di tipo sociale che inducono il nostro organismo ad attuare meccanismi di risposta a queste “pressioni” potenzialmente dannose. Si attribuiscono allo stress ambientale molte dipendenze quali l’alcol, il fumo, le droghe pesanti e leggere ma oggi si è certi che le dipendenze chimiche hanno meno influenza di quelle ambientali. Lo prova il fatto che le riabilitazioni funzionano nelle persone che, risolta la dipendenza dalla sostanza (fumo, alcol, cocaina ecc.), riescono a cambiare ambiente o ad evitare quelle situazioni ambientali che avevano agevolato la dipendenza stessa.

Cibo consolatore

In maniera diversa, da individuo a individuo, lo stress può influire anche sull’appetito. In alcune persone può causare **inappetenza** e tendenza a saltare i pasti, con conseguente calo di peso, in altre, eccessivo appetito fino **all’iperfagia** con un aumento della sensazione di fame e conseguente aumento di peso. In entrambi i casi la “richiesta” alimentare per eccesso o per difetto non è proporzionata alla reale richiesta di energia del nostro organismo, quindi sproporzionata al **bilancio energetico** e causa di malnutrizione. Nel cibo vi sono sostanze che creano anche dipendenze chimiche come lo zucchero e la caffeina che, se sono assunti in modo eccessivo, si aggiungono alle motivazioni che hanno messo in moto i disturbi alimentari che ci affliggono.

Le variazioni dell’umore sono inevitabili così come le reazioni quasi automatiche e inconsapevoli legate al cibo, un conto però è “rispondere” con atteggiamenti alimentari errati a situazioni rare o poco frequenti, un altro è farlo abitualmente. Mangiare **molto poco o troppo** una volta ogni tanto è accettabile, come dopo una forte arrabbiatura mangiare in pochi minuti una tavoletta di cioccolata, o non mangiare a pranzo o cena perché si è sommersi dal lavoro e non si ha tempo o si è troppo stanchi anche per cenare. Questo digiunare o abbuffarsi d’abitudine ogni qual volta la vita non è come vorremmo, alzarsi la notte per mangiare, diventa una forma di nevrosi comunemente conosciuta come **fame emotiva**, un disturbo psicologico, non una malattia, che secondo l’approccio cognitivo-comportamentale può essere controllato esattamente come ogni altra dipendenza. Non potendo evitare le emozioni quali **gioia, tristezza, euforia, noia o rabbia** che, più o meno intensamente, gli esseri umani vivono ogni giorno, il legame tra emozioni e cibo diventa pericoloso perché provoca fenomeni di malnutrizione che, protratti nel medio e lungo periodo, possono portare dall’obesità all’anoressia con conseguente aumentato rischio di contrarre malattie anche gravi. L’equilibrio tra sazietà e fame è delicato, molti fattori lo possono squilibrare, molti dei quali sono figli del nostro tempo come quelli psicologici, ma anche biologici o legati all’ambiente in cui viviamo. Siamo circondati da comunicazioni che da una parte ci propongono un modello di bellezza sottopeso e dall’altra ci invitano a mangiare di tutto e di più, un mondo che propone opulenza in generale, dove il piacere del cibo è diventato persino materia da talent show.

Cos’è la fame nervosa?

Si parla di fame nervosa quando l’organismo, indipendentemente dal senso di sazietà, ricerca il cibo anche fuori pasto o addirittura durante la notte. La fame in questo caso arriva quando il nostro corpo non ha effettiva necessità di nutrirsi, ma è spinto dalle **emozioni**. L’atto di mangiare, in questi casi, non è finalizzato a soddisfare i fabbisogni nutrizionali del corpo, 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**, tutte sensazioni momentanee, per questo si sente il bisogno di replicarle più volte per creare nuove “soddisfazioni” con ulteriori e maggiori quantità di cibo.

In questo caso, le scelte si orientano maggiormente verso cibi dolci o snack che abbiano la caratteristica di essere gratificanti per il palato e allo stesso tempo semplici e veloci da consumare. In genere chi soffre di fame nervosa tende a concedersi numerosi spuntini in svariati momenti della giornata: al rientro dal lavoro, nel tardo pomeriggio prima di cenare o dopocena fino al momento di coricarsi. Viene spesso descritto l’impulso ad alzarsi più volte dal divano, mentre si guarda la televisione, per andare ad aprire il frigorifero o la dispensa e consumare, ogni volta, un piccolo snack con intervalli anche brevi, uno ogni 20 minuti. Questo tipo di comportamento, caratterizzato dall’ingestione di cibi altamente calorici e non necessari ai fini dei fabbisogni nutrizionali, nel tempo può portare ad un aumento di peso, pochi etti al mese che piano piano possono diventare 10 o 20 chili in

10 anni o meno.

Fame pancia e cervello

Ma quali sono le forze che attivano i meccanismi a livello del nostro cervello e ci fanno perdere il controllo? Possono essere racchiusi in: segnali, innesco ed emozioni.

- **Il segnale** cattura la nostra attenzione e ci motiva ad agire, anche inconsapevolmente.
- **L'innesco** rappresenta ciò che induce l'eccessiva assunzione di cibo (iperfagia) come un piccolo assaggio dell'alimento, indipendentemente dal fatto di aver fame.
- **Le emozioni** hanno la capacità di prendere il sopravvento su tutto, perché identificano nel cibo un potere consolatorio.

Intervengono poi l'apprendimento e la memoria che giocano un ruolo chiave nel determinare il circolo vizioso e, come detto, alcune sostanze presenti nei cibi come lo zucchero o quelle nervine come la caffeina o i polifenoli del cacao. Se quando consumiamo un determinato alimento viviamo un'esperienza positiva, questa viene appresa e memorizzata dal nostro cervello e, in un momento successivo, vedere nuovamente quel cibo scatena il desiderio irrefrenabile di mangiarlo per replicare lo stato di soddisfazione provato in precedenza. Quando non ci si rende conto del perché si consuma un alimento e lo stimolo non arriva dalla necessità d'energia dell'organismo si può parlare di fame nervosa e pensare che si stanno creando delle dipendenze. Gli stimoli non arrivano solo dal cervello; importanti studi hanno dimostrato che nella nostra "pancia" vi è un reticolo di neuroni che trasmettono a velocità rapidissima impulsi che nascono dalla bioattività delle molecole che ingeriamo con il cibo che si comportano come fossero ormoni. Se è possibile controllare razionalmente la fame nervosa è forse più difficile controllare reazioni del cervello che abbiamo nella pancia, o forse, l'unico modo per far sì che funzioni sempre a nostro favore è non dargli mai problemi conducendo **una alimentazione equilibrata** e un'adeguata **attività fisica**, anch'essa donatrice di benessere.

È possibile controllare la fame nervosa?

È certamente possibile controllare la fame nervosa ma ad una condizione:

- **essere capaci di spezzare il circolo vizioso segnale-desiderio-gratificazione-abitudine.**

Per farlo occorre attuare delle modifiche comportamentali specifiche che possiamo dividere in 5 passi fondamentali:

Primo passo la consapevolezza.

- Occorre riconoscere questo atteggiamento come "non corretto", è fondamentale diventare consapevoli del comportamento che determinati segnali possono indurre su di noi. Riconoscere per trattare! Senza consapevolezza non può esserci cambiamento.

Secondo passo, adottare comportamenti antagonisti.

- La fame nervosa è gratificante, il “piano B” non può funzionare se non lo è altrettanto. Occorre mettere a punto reazioni alternative piacevoli! Le nuove abitudini devono essere gratificanti per non farci ricadere nella tentazione.

Terzo passo, organizzazione.

- La fame nervosa si fonda sul comportamento impulsivo, quindi le regole aiutano a compiere i passi per abbandonare le vecchie abitudini, dandoci uno schema da seguire ed una alternativa alla reazione incondizionata. Dobbiamo adottare nuovi comportamenti e contrastare i vecchi; creare un diario (come un copione) che ci faccia da guida può aiutare a cambiare il nostro modo di pensare allo stimolo del cibo e seguire un regime alimentare equilibrato come si fa con un programma di lavoro.

Quarto passo, la dieta.

- I primi 3 passi necessitano ovviamente di “regole” che potremmo definire tecniche, un’alimentazione che nutra il nostro organismo in modo da ridurre il senso di fame e aumentare quello di sazietà. Una dieta equilibrata, dove la parola “dieta” deve avere il significato che ha, cioè regime alimentare, non per forza dimagrante o terapeutico.

Quinto passo, lo sponsor.

- La fame nervosa è di fatto una dipendenza che può anche essere difficile da debellare. Come per l’alcolismo o il tabagismo è importante avere accanto qualcuno che ci aiuti in questo percorso, rinforzando la nostra motivazione. I cambiamenti non sono facili da attuare da soli, se non si vogliono più fare 3 o 4 spuntini in 2 ore la sera davanti alla TV è bene condividere le regole con un’altra persona che possa tenerci d’occhio e frenarci quando la voglia di spiluccare ci assale.

Gestire la fame nervosa in 7 mosse

- Tenere sotto controllo la fame è importante perché la fame nervosa amplifica la sensazione di fame. Abituarsi a **consumare 5 pasti al giorno** è fondamentale per non avere mai tanta fame e correre il rischio di mangiare troppo a pranzo e a cena. Darsi la regola dello **spuntino** di metà mattina e la merenda del pomeriggio aiuta ad allontanare la voglia di spiluccare prima e dopo, oltre a tenere più efficiente il metabolismo riducendo il rischio sovrappeso e obesità. Attenzione però, i cinque pasti devono rispettare il fabbisogno energetico perché indipendentemente dalle motivazioni, mangiare di più di quello che si consuma fa ingrassare.
- Tenere in frigorifero un sacchettino che contenga verdure crude di vario tipo (pomodori, carote, finocchi, ravanelli, sedano...) già lavati e pronti per essere consumati. Anche una buona tisana (ad esempio alla frutta o rilassante secondo il gradimento), da bere fresca o riscaldata può rappresentare un’alternativa. Infatti, i liquidi, oltre a consentire una corretta idratazione dell’organismo, aiutano a favorire il senso di sazietà. Anche la frutta può essere utilizzata negli spuntini, ricordandosi di non superare i tre frutti al giorno.
- Imparare a riconoscere fame e sazietà. Ciò che spinge le persone a mangiare di più può essere rappresentato dalla varietà e dalla pronta disponibilità degli alimenti; negli ultimi anni sono aumentati in modo esponenziale ristoranti, fast-food, punti ristoro ecc., luoghi in cui il cibo è pronto e disponibile in qualsiasi momento e a qualsiasi ora. Siamo di fronte alla cultura del mangiar troppo e ovunque. Ogni occasione sociale che viviamo è buona per consumare cibo. Mangiando di continuo il segnale della sazietà non può attivarsi. Inoltre, l’appetibilità di questi cibi conduce alla ricerca, sempre maggiore, di uno specifico sapore che arrivi a coinvolgere tutti i nostri sensi, e spesso ci ritroviamo a mangiare non per fame, ma perché sanno sapientemente eccitare il nostro appetito.
- Individuare il tipo di attività fisica più gratificante e stimolante per essere indotti a praticarla senza troppo sacrificio; l’esercizio costante e continuativo riduce il senso di fame oltre a produrre buon umore ed essere uno dei sostituti migliori al cibo, perché aiuta a raggiungere una condizione di benessere a lungo termine.
- Pensare in anticipo all’aspetto del nostro pasto o spuntino e mettere nel piatto solo la quantità

programmata. Dobbiamo cercare di alternare i cibi e preferire **spuntini con proteine e carboidrati** a quelli dolci di soli carboidrati e zuccheri semplici. Uno spuntino con 20 g di Grana Padano DOP dona anche proteine tra le quali un aminoacido, la leucina, che aumenta il senso di sazietà.

- Individuare ciò che percepiamo come saziante, perché così ci aiuterà a capire ciò che lo è veramente. La scelta di cosa mangiare è importante come la decisione di quanto mangiare. A tal proposito, si ricorda che tutte le proteine hanno un potere saziante, perché fanno svuotare più lentamente lo stomaco. Gli zuccheri semplici saziano meno di tutti. Gli alimenti ricchi di fibre hanno un elevato potere saziante.
- Gustare gli alimenti che riusciamo a controllare, perché tutti abbiamo bisogno di appagamento e non dobbiamo sentirci deprivati. Naturalmente, soprattutto per chi non ha problemi di eccesso ponderale, ogni tanto è giusto concedersi anche uno spuntino dolce. Infatti, i dolci sono all'apice della piramide alimentare: questo significa che vanno consumati con moderazione, non aboliti. Inoltre, danno una grossa gratificazione al palato e spesso aiutano a tranquillizzarci e rasserenarci. Come spuntino dolce, meglio un piccolo gelato oppure qualche quadretto di **cioccolato** il cui consumo pare possa avere effetti benefici sul tono dell'umore, stimolando probabilmente la produzione della serotonina, una sostanza che produce, a livello psicologico, sensazione di benessere e serenità. Anche il cioccolato, soprattutto quello fondente, è fonte di molecole antiossidanti che proteggono le nostre cellule dai danni dello stress.

Per conoscere il programma alimentare più adatto a te puoi entrare nel programma **Calorie&Menu** con il quale potrai seguire una dieta giornaliera equilibrata per le calorie che effettivamente devi consumare. Il programma ti offre gratuitamente 8 menu settimanali con 35 pasti cadauno, 2 per ogni stagione dell'anno.