

ALIMENTAZIONE

## LA MENTE CI FA INGRASSARE



Tutti noi mangiamo per nutrirci e anche perché è piacevole. La fame arriva quando il nostro corpo ha necessità di nutrirci; 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'emotività**.

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.**