

ALIMENTAZIONE

MANGIO E INGRASSO PERCHÉ HO SEMPRE FAME



Hai sempre fame, quindi mangi. Se hai sempre fame probabilmente sei sovrappeso e in qualche modo cerchi di dimagrire o di non ingrassare ancora. Cerchi quindi di controllare la tua fame in vari modi: salti i pasti oppure mangi a orari sballati le cose sbagliate, o spilucchi molte volte dalla mattina alla sera tardi. Questi comportamenti non aiutano certamente a migliorare la tua salute, o a mettere ordine nella tua giornata e, soprattutto, non ti aiutano a comprendere ed eliminare la causa di quel senso di fame che ti assale così spesso e che ti porta a mangiare la prima cosa che ti capita facendoti ingrassare. Se la fame assale spesso, anche se abbiamo mangiato a sufficienza (cioè quando il nostro corpo non ha bisogno di nutrirsi per mancanza di energia), la causa può essere di origine psicologica, dovuta a uno stato d'insoddisfazione che cerchiamo di colmare con il cibo.

Successi e fallimenti

Indubbiamente, una corretta ed **equilibrata alimentazione** associata ad una adeguata attività fisica possono far sì che il nostro metabolismo funzioni a dovere. Se abbiamo bisogno di dimagrire un medico nutrizionista potrà prescriverci una dieta ipocalorica studiata apposta per noi, che sicuramente potrà farci **perdere peso in modo regolare e salutare**. Se è così semplice perché vi sono tanti casi d'insuccesso? Chi non riesce a dimagrire anche quando le prescrizioni mediche sono assolutamente appropriate, nella maggioranza dei casi è perché **non le segue**. Molti medici specialisti in scienza dell'alimentazione riferiscono che nelle persone senza malattie particolari, ma sovrappeso o obese, la mancanza di costanza nella dieta o nell'attività fisica consigliata, cioè l'incapacità di uscire da vecchie abitudini per adottare nuovi stili di vita è **la maggiore causa dell'insuccesso che porta a non dimagrire** o a dimagrire per poi ingrassare di nuovo, quello che viene chiamato effetto yo-yo. I meccanismi che regolano il senso di fame e di sazietà sono complessi e legati a processi biochimici del nostro

organismo, che a loro volta possono essere influenzati dal comportamento alimentare (alimenti, quantità e qualità) e dal nostro cervello. Sapere come funziona tutto ciò è ovviamente cosa da specialisti; ma anche avendo questa cultura, si riesce a controllare la fame? Non sempre, perché se così fosse, non ci sarebbero medici o anche dietisti in sovrappeso o obesi. Quando la fame “attacca” è difficile resistere. Le cause sono molteplici e non solo patologiche come la fame compulsiva ma sono legate a comportamenti che gli esseri umani hanno assunto nei secoli.

Cibo, per festeggiare, calmare e consolare

A chi non è successo di mangiare perché era arrabbiato o di consolarsi con della cioccolata in un momento di tristezza. Almeno una volta è capitato a tutti di abbuffarsi per “dimenticare” un episodio sgradevole. Fin dalla primissima infanzia siamo stati abituati dai nostri genitori ad assumere cibo in particolari momenti: se il bambino piange si può provare a consolarlo con il ciuccio, magari cosperso di zucchero, per consolarlo o peggio zittirlo spesso si usa offrire un biscotto o una caramella e così via, se da più grandicelli ci comportiamo bene ci viene dato un cioccolatino. Si fa così anche per addestrare i cani o i cavalli. Da tempi antichissimi il cibo è legato a momenti piacevoli (il vitello del figliol prodigo) per festeggiare o celebrare ricorrenze si usa bere e mangiare in modo inconsueto, non per nutrirci, ma per vivere emozioni positive più intense. Non accettare una fetta di torta di compleanno è come dimostrare la propria intenzione di non partecipare alla festa. Per quasi tutti, mangiare cibi molto saporiti o dolci, bere vino e alcolici in abbondanza si associa a momenti di piacere. Oltre a ciò i nostri avi (chi se lo poteva permettere) consideravano il cibo un valido alleato per attenuare la noia o per diminuire l’angoscia. Anche ai giorni nostri è difficile controllare emozioni come paura, tristezza o rabbia e spesso anche noi mangiamo per noia, oltre a ciò oggi il cibo è diventato anche occasione di socializzazione: inviti a cena, di benvenuto, fino alle recenti abitudini degli happy hour che tra aperitivo a base di vino e solo 50 g di patatine senza nessun altro stuzzichino apporta circa 400 calorie (Kcal). Associare il cibo alle emozioni mette in crisi l’**equilibrio del bilancio** energetico (introdurre più energia di quanta se ne consuma) in questo modo, quasi senza accorgersene si può aumentare di **10 chili in 10 anni**.

Cibo e ansia

Controllare la propria **golosità**, decidere di mangiare e bere nel modo giusto nei momenti di festa, non è difficile, si tratta di non lasciarsi andare ad abbuffate sfrenate e di spostare la sensazione di piacere dal cibo ad altre opportunità, oppure essere consapevoli che uno strappo alla regola si può fare una volta ogni tanto. Controllare gli episodi di fame “emotiva” generati da episodi **negativi** non è altrettanto facile a causa **dell’ansia** che ci procurano. Lo stato d’ansia non ci mette nelle condizioni di decidere razionalmente se mangiare o meno, possiamo decidere di soddisfare o meno la nostra golosità, ma è molto più difficile non usare il **cibo come consolatore** se abbiamo capito dall’esperienza che mangiare ci fa diminuire l’ansia. L’ansia diminuisce realmente, per esempio mangiare pane e pasta (carboidrati o zuccheri) può indurre un senso di tranquillità perché contribuisce ad elevare l’utilizzo della serotonina nel sangue, un neurotrasmettitore che di fatto si può considerare antagonista dell’ansia, detto anche ormone del buon umore. Le persone che usano il **cibo per ridurre l’ansia** di solito mangiano molto e ingrassano, spesso fino a diventare obesi; questo li porta a non “piacersi”, ad avere sensi di colpa e di conseguenza ancora ansia, quindi ancora cibo, insomma il “classico” cane che si morde la coda.

Lo stato d’ansia può diventare una malattia e in questo caso è bene curarsi e chiedere aiuto ad uno specialista, se invece è generato da abitudini errate si può tentare di superarlo cercando prima di tutto di comprenderne la

causa.

Cosa mangiare per non ingrassare

Prima di prendere in considerazione cosa si potrebbe fare per non avere sempre fame è bene conoscere cosa e come si dovrebbe mangiare. L'apporto energetico (calorie) **da assumere in una giornata** deve essere proporzionato al dispendio energetico, i pasti debbono avere una frequenza regolare e apportare energia in modo differenziato a seconda che sia uno dei pasti principali (colazione, pranzo, cena) o uno degli spuntini della mattina o del pomeriggio. Oltre a ciò la varietà degli alimenti è molto importante perché il nostro organismo possa assumere tutti i macro e micronutrienti di cui necessita ogni giorno. Calcolare tutto ciò non è semplice, ma potete utilizzare il programma **"Menu per le tue calorie"** che vi indicherà le calorie da assumere e vi fornirà 8 menu settimanali personalizzati composti da 35 pasti ciascuno al ritmo di 2 menu per stagione, equilibrati con tutti i nutrienti necessari a guadagnare salute e restare in forma, comprese gustose ricette.

Impara ad ascoltare la tua fame

Nei casi in cui si ha sempre fame la prima cosa da fare è misurare la fame, in quantità e qualità. **Quante volte mangiamo in un giorno?**

Il programma che vi abbiamo consigliato è realizzato con dei menu composti dai 3 pasti principali e 2 spuntini perché questo è il miglior modo per distribuire le energie durante la giornata e far funzionare al meglio il metabolismo. Ovviamente ogni pasto deve essere adeguato e apportare le giuste calorie per non arrivare a fine giornata avendo mangiato di più di quanto dovremmo.

Se invece spilucchiamo durante il giorno, prima del pranzo o della cena o dopo cena, arrivando a mangiare 7 o 10 e più volte, è molto probabile che si assumano molte più calorie, ma è anche il primo segno di qualcosa che non va. Ascoltare la fame significa anche individuare cosa mangiamo e in quale occasione.

Proviamo a cambiare abitudini

Tra i tanti esercizi che propone la disciplina della Programmazione Neuro Linguistica (PNL) ve ne sono alcuni adatti che possono aiutarci a smettere di avere sempre fame e considerare il cibo per quello che è: un alleato che ci dona gioia e salute.

Il primo esercizio ci porta alla consapevolezza, il primo gradino per ottenere un cambiamento.

Scrivete su un taccuino **cosa state mangiando e perché lo state facendo**, evidenziando l'occasione che vi

ha portato a mangiare. Portate con voi il taccuino e durante la giornata o anche quando la fame vi assale, leggete cosa avete scritto.

Piano piano vi renderete conto (se non bluffate) di cosa state realmente facendo; questo esercizio ha portato parecchie persone con fame compulsiva a osservare il cioccolatino che avevano inconsciamente in mano e a chiedersi, prima di mangiarlo: perché lo sto facendo? Dopo qualche giorno capirete qual è la situazione ed è possibile che decidiate di cambiare direzione o che la cosa non vi stupisca più di tanto e continuiate a mangiare come sempre.

Dopo il primo esercizio, che comunque continuerete fino a che non avrete raggiunto l'obiettivo, ne dovrete fare un secondo.

Prendete un foglio di carta A4 e in testa mettete un titolone:

MI CONVIENE MANGIARE MOLTO O SOLO QUELLO CHE MI SERVE ?

Tracciate una riga verticale a metà del foglio e scrivete in alto a sinistra VANTAGGI e a destra SVANTAGGI.

Con calma, magari alla sera o in un momento in cui potete riflettere, iniziate a riempire la colonna di sinistra con ciò che ritenete sia il primo vantaggio che ottenete quando mangiate molto mettendo il numero 1) davanti alla descrizione, poi il 2) e così via. Fatto ciò passate a destra e scrivete il primo degli svantaggi. Cercate di scrivere almeno 5 vantaggi e altrettanti svantaggi.

Di solito la colonna di destra si riesce a riempire facilmente con 5 o più svantaggi, trovare 5 o più vantaggi è più difficile. Nella maggioranza dei casi alla fine dell'esercizio il risultato lo si rileva a colpo d'occhio perché la colonna di destra è più lunga. Indipendentemente dal numero di vantaggi o svantaggi, prendete un altro foglio A4 e con gli stessi titoli, mettete in ordine d'importanza i vantaggi e gli svantaggi scritti nel foglio precedente, in modo da poter leggere subito i più importanti per voi. Vi troverete ad avere il primo vantaggio in ordine d'importanza e il primo svantaggio uno a fianco dell'altro. Riflettete: cos'è meglio per voi? Continuate così confrontando i vantaggi con gli svantaggi che seguono e, se gli svantaggi sono di più, confrontate l'insieme dei vantaggi con gli svantaggi.

Alla fine dell'esercizio potrete prendere una decisione e scegliere tra due opzioni:

1) continuare a mangiare tutte le volte che sarete in un particolare stato emotivo senza curarvi di cosa state facendo, quindi ingrassare.

2) iniziare a mangiare in modo regolare cercando di adottare uno stile di vita che vi faccia dimagrire e tornare in forma.

A voi la palla.