

Il Desiderio di cibo

Fame di pancia o fame di testa?



Dott.ssa Rachele Aspesi
Farmacista specialista in Nutrizione
racheleaspesi@gmail.com

Quando è lo stomaco a dire
che ha bisogno di cibo?
E quando, invece,
è il nostro cervello?



Il cervello umano, progettato per sopravvivere alla carenza di cibo, si trova ormai da tempo, nei paesi occidentali, a dover gestire una grande disponibilità di generi alimentari che soddisfano, insieme al bisogno intrinseco di nutrimento, anche quello psicologico di gratificazione e di ricompensa. Da queste nuove condizioni nasce il concetto di “fame nervosa”, con cui molti di noi si trovano a dover combattere, magari in particolari periodi della vita, in cui lo stress e le emozioni prendono il sopravvento sulla ragione ed il cibo diventa parte integrante di questo meccanismo compensatorio. Sappiamo infatti quanto sia incisivo l’impatto dell’umore sull’alimentazione: mangiare in maniera sregolata o in eccesso è spesso la risposta a stati di tristezza e a condizioni di ansia e persino alla rabbia che non riesce ad esprimersi. Poiché, per molte persone, mangiare rappresenta un modo per sciogliere le tensioni di una giornata di lavoro, di una discussione in famiglia, di una delusione in campo lavorativo o affettivo, stimolando emozioni positive.



Fame emotiva: l’atto del mangiare non è guidato da una reale sensazione di fame ma da un meccanismo compensatorio.

A volte siamo attratti dal cibo poiché ci ricorda la nostra infanzia o momenti piacevoli della nostra vita che vogliamo in un certo senso rivivere. Tuttavia, benché mangiare per allentare le tensioni o mitigare sensazioni sgradevoli possa funzionare nell’istante in cui mettiamo in atto l’abbuffata momentanea, spesso questo comportamento conduce poi a sentimenti di rabbia contro di sé, a sensi di colpa per non essere riusciti a controllarsi, al rimorso e spesso ad un peggioramento dello stato d’animo generale. Usare il cibo come fonte di conforto e di consolazione non aiuta a trovare soluzione e può diventare sul lungo periodo un’ulteriore fonte di stress, a causa della sofferenza che determinano l’aumento di peso ed il conseguente deterioramento dell’immagine di sé.

È importante imparare a riconoscere quei momenti in cui

il cibo rappresenta una forte attrazione solo perché siamo stanchi, perché abbiamo discusso con un familiare, perché siamo annoiati dalla routine delle nostre giornate o preoccupati per l’instabilità del lavoro. Si chiama “*Emotional eating*” (fame emotiva), quando cioè l’atto del mangiare non è guidato da una reale sensazione di fame e fabbisogno fisiologico di cibo, ma da un meccanismo compensatorio. Alla base della fame emotiva c’è un complesso sistema di interazioni biochimiche, che si scatenano nel nostro organismo e mangiare cibi appetibili dolci, salati, ricchi di carboidrati e grassi attenua effettivamente la sensazione di stress. Tuttavia, questo effetto positivo ha una durata molto breve, e nel giro di qualche ora il nostro organismo sarà portato a richiedere nuovamente cibo con quelle stesse caratteristiche.

È così che si determina un circolo vizioso, che porta all'aumento di peso e che modifica il nostro sistema di controllo interno che regola le sensazioni di fame e sazietà. Bisognerebbe quindi accorgersi se l'impulso della fame sia determinato dalla necessità di gestire un'emozione o da un reale senso di fame. È utile riconoscere cosa stia accadendo, anche per poi accettarlo. Se infatti ci rendiamo conto che, in un certo momento, il fatto di mangiare rappresenta l'unico modo per alleviare una tensione o per avere conforto dopo una giornata difficile, bisogna autorizzarsi a farlo, trattandosi con gentilezza. Infatti molto spesso il vero problema non è quello di mangiare per noia o per tristezza o per rabbia, ma l'auto-critica e l'auto-giudizio che ne seguono, attivando il circuito vizioso da cui è poi difficile uscire. Quando iniziamo a percepire tristezza, noia, frustrazione, o rabbia... cerchiamo rifugio in attività che ci distraggano da noi stessi e dalle sensazioni spiacevoli che stiamo provando, e il fatto di mangiare spesso consente tale distrazione in modo immediato, determinando la produzione di sostanze ormonali nel nostro organismo che hanno un effetto calmante e sedativo. **Imparare a riconoscere le emozioni (anche quelle negative) e ad accoglierle rappresenta un aspetto determinante del processo di cambiamento verso uno stile di vita più sano.**

Come gestire quindi questo "cervello affamato" per evitare quel graduale aumento di peso che ha poi un impatto sfavorevole sulla nostra salute? La strategia della proibizione non funziona. Dirsi troppi **no!** non fa che mettere in allerta la mente, che richiederà ancora più cibo. Dobbiamo invece rieducare la nostra mente a leggere gli stimoli e l'offerta che ci provengono dall'ambiente esterno, utilizzando anche qualche *strategia comportamentale*.

"Non chiamatela dieta", R. Aspesi e L. Bellardita, ed. LSWR 2020

ALCUNE STRATEGIE COMPORTAMENTALI

1 Non teniamo "a portata di dispensa" grandi quantità di cibo, al fine di rendere poco accessibili gli alimenti di cui facilmente abuseremo. Alcune ricerche dimostrano, infatti, che il fatto di dover compiere uno sforzo, seppur piccolo, per raggiungere la barretta di cioccolato o il sacchetto di patatine, li rende meno interessanti.

2 Togliamo dalla vista il cibo che abbiamo cucinato in eccesso, senza portarlo in tavola: avremo così a disposizione le porzioni che riteniamo di voler mangiare, senza essere tentati dal riempire il piatto più volte.

3 Non puniamoci, dopo esserci lasciati andare ad uno stravizio comandato dal cervello, con digiuni forzati o eliminazioni restrittive di carboidrati e grassi. Ma riprendiamo il nostro regolare stile alimentare, che comporterà l'assunzione di tutti i pasti regolari, compresi gli spuntini.

4 Impariamo, meglio se con l'aiuto di un professionista, ad organizzare i pasti in modo corretto, facendo un'abbondante colazione, per stimolare i processi metabolici ormonali, al fine di avere naturalmente un miglior controllo su senso di fame e sazietà durante l'arco della giornata.

5 Cerchiamo di disinnescare quei meccanismi mentali che ci portano ad attaccarci al frigorifero in momenti specifici, ad esempio durante un pomeriggio noioso oppure al rientro dalla giornata di lavoro. Magari occupando questi momenti con un'attività che ci faccia uscire di casa e ci distolga da questo desiderio mentale: portiamo fuori il cane, andiamo a fare una camminata al parco, facciamo una bicicletta.

Queste strategie di "rieducazione" rappresentano alcuni primi passi in grado di determinare un circuito positivo dal punto di vista biochimico, comportamentale ed emotivo. Se poi, ad uno stile alimentare sano, si aggiunge un po' di attività fisica, è semplice riportare il nostro termostato di autocontrollo relativo a cibo e senso di sazietà a funzionare in maniera adeguata. L'importante è iniziare, per poi proseguire con costanza con uno stile senza limitazioni ossessive.

LINEA "AFTER BITE", IL "DOPO PUNTURA" DI SELLA, NUMERO 1 IN FARMACIA.

Estate fa spesso rima con Zanzare. Quando il caldo inizia ad arrivare e le temperature ad alzarsi, non lasciare che le punture di zanzare ti rovinino le giornate! La Linea After Bite SELLA, importata direttamente dagli Stati Uniti, è il rimedio ideale per **lenire la pelle dalle punture** di: zanzare, zanzare tropicali, mosche, tafani, api, vespe e meduse.

Disponibile in **3 diversi formati**, in base alle differenti esigenze, After Bite è la linea **dopo-puntura numero 1 in farmacia**.

• **After Bite PENNA** è la formula **classica**, con **ammoniaca**, indicata per **adulti e bambini** dai 2 anni in su. La sua efficacia è garantita da studi e sperimentazione clinica. Il suo sistema di azione è basato sull'attività dell'Ammoniaca, che contrasta l'acidità delle sostanze inoculate da **insetti e meduse**.



• **After Bite CREMA NATURAL** è la versione **speciale per bambini**, senza Ammoniaca, adatta ai bimbi dai 3 mesi di età. La sua formulazione comprende principi attivi naturali come il Bicarbonato di Sodio, l'Eucalipto, il Tea Tree Oil e l'Aloe vera.

• **After Bite GEL EXTRA** - Speciale Meduse - è la versione più "forte" che unisce Ammoniaca, Bicarbonato e Tea Tree Oil. Ammoniaca e Bicarbonato agiscono in sinergia, contrastando l'acidità delle sostanze inoculate da insetti e meduse.

Tutta la **LINEA AFTER BITE** è dermatologicamente **testata su pelli sensibili**.

After Bite Penna lenitivo 14 ml € 8,95
After Bite Crema Natural 20 ml € 8,95
After Bite Gel Extra 20 ml € 8,95
In farmacia.

www.sellafarmaceutici.it