

Fame nervosa: istruzioni per l'uso

È incredibile come 9 volte su 10 le persone mangiano non perché sono realmente affamate, ma perché una **forte emozione** le ha spinte verso il frigorifero.

Che tipo di problemi e di emozioni portano queste persone a mangiare troppo o a scegliere cibi dolci ricchi di grassi e di calorie?

La risposta è una **gratificazione immediata** ma purtroppo di breve durata, perché **lo stato emotivo negativo non sparisce** nel nulla e neanche il problema da risolvere.

La fame nervosa può colpire chi è sovrappeso ma anche chi non lo è, dalla primissima infanzia fino all'età più avanzata. In gergo **eating emozionale**, viene definita così dagli studiosi poiché identificata come la situazione vissuta da quei soggetti che mescolano le emozioni con l'assunzione di cibo e **usano il cibo per far fronte alle emozioni** che ogni giorno incontrano.

La fame nervosa si può presentare a tutte le ore del giorno e della notte sotto forma di abbuffate (intese come mangiare una quantità di cibo eccessiva, spesso in poco tempo e di nascosto) oppure sotto forma di "spilluzzicare" continuo durante la giornata o quando non si riesce a dormire.

Nella formazione di un eating emozionale, sussistono anche **fattori biologici, psicologici e culturali**, la cui combinazione genera diverse tipologie di "affamati nervosi": i mangiatori tristi, quelli ansiosi, quelli annoiati, quelli soli e quelli arrabbiati. In tutti questi casi, è importante sottolineare che **non occorre avere problemi gravi per soffrire di fame nervosa**: purtroppo, o per fortuna, anche le semplici contrarietà della vita quotidiana possono fungere da fattore scatenante.

Il primo passo per superare la fame nervosa o emotiva è **ammettere di avere il problema**. Successivamente è necessario rivolgersi a specialisti con l'obiettivo di imparare delle tecniche per gestire le proprie emozioni non passando attraverso il cibo.

È molto utile capire quali sono i nostri bisogni profondi e perché pensiamo e sentiamo che l'unica maniera di soddisfarli è il cibo. A volte può essere rabbia, una delusione, poca stima di se', un forte senso di solitudine, un periodo troppo pesante dovuto a una separazione, un lutto, il lavoro che non soddisfa, un rapporto affettivo che crea più tensioni che gioia, la sensazione di non farcela, di non essere all'altezza, di non piacere e non piacersi.

Sono molte le persone con problemi di peso che vorrebbero cambiare, ma spesso incontrano diversi ostacoli come ad esempio quello di non riuscire a dimagrire.

Le ricerche indicano che il recupero del peso non è determinato da un singolo fattore ma dalla combinazione di più fattori e uno dei principali motivi di fallimento dei trattamenti, come ad esempio le diete, è che spesso sono iniziati in momenti sbagliati della nostra vita o con motivazioni inadeguate. Chi soffre di fame nervosa è importante che si rivolga a più professionisti (medici e psicologi) in grado di valutare la situazione complessiva e agire secondo le necessità individuali. Spesso infatti se si soffre di “abbuffate” o si è inclini a “spilluzzicare” durante il giorno o la notte, una dieta restrittiva che non tenga conto delle esigenze emotive della persona, può solo peggiorare la situazione e favorire il perpetuarsi di un circolo vizioso di dieta-abbuffate-sensi di colpa-depressione- aumento di peso e di nuovo dieta ecc. Guarire si può, scegliendo di volersi bene e rivolgendosi a professionisti ben formati ed esperti.

Dott.ssa Valentina Aletti