

LA FAME EMOTIVA AI TEMPI DELLA QUARANTENA:

ALCUNI CONSIGLI PER IMPARARE A GESTIRLA

di Antonella Avena - Psicologa

BioPass Abruzzo a.p.s.



A chi non è mai capitato di mangiare per pura *golosità*?

Sono tanti i motivi per cui una persona può decidere di mangiare: per coccolarsi, per distrarsi, per festeggiare, per riempire momenti di noia. Queste sono scelte che hanno poco a che fare con l'effettivo bisogno fisico di nutrirsi, spesso invece rappresentano il tentativo di colmare un senso di *vuoto* che non è certamente quello dello stomaco. In questi casi non si parla di vera fame, la cosiddetta **Fame Fisica**, ma si parla di **Fame Emotiva**.

In questo periodo di quarantena in cui si è costretti a passare in casa la maggior parte del tempo, la Fame Emotiva è sempre in agguato, pronta a riempire i *momenti di noia, la paura, la solitudine e il senso di vuoto* che possono caratterizzare la maggior parte di questi giorni. Inoltre, molti stanno trascorrendo la maggior parte del loro tempo in cucina, preparando ricette nuove e gustose pronte da mangiare. Ecco perché è importante imparare a sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri bisogni ed essere in grado di riconoscere la fame emotiva.

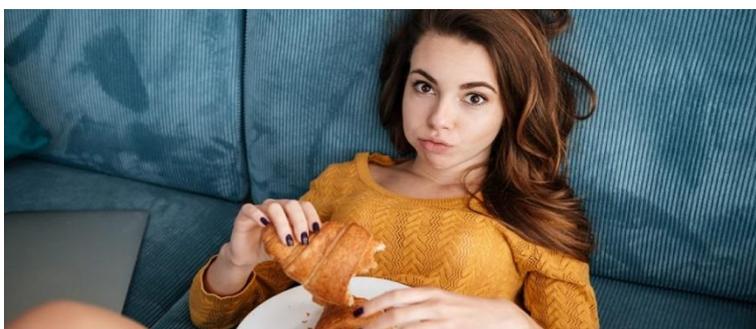
Ma che cos'è la Fame Emotiva?

La Fame Emotiva è un comportamento alimentare scatenato da **emozioni** perlopiù sgradevoli quali la tristezza, la rabbia, la malinconia, la noia, la solitudine, il senso di colpa e si presenta nel momento in cui non si riescono a gestire tali emozioni in modo più adeguato; nella maggior parte dei casi tutto ciò avviene in maniera del tutto inconsapevole.

Quando la fame ha questo presupposto il cibo scelto è un **comfort food**, ossia un alimento che ha il potere psicologico di creare uno stato di benessere momentaneo in chi lo mangia. I comfort food in genere sono cibi ricchi di zuccheri o grassi, associati a ricordi felici, magari dell'infanzia, che spesso vengono consumati comodamente a letto o sul divano.

Ricordo che la ricerca sporadica di un piccolo sfizio non rappresenta una problematica, fa parte anche della nostra cultura associare vari momenti della vita al cibo, come festeggiare un lieto evento con bollicine e banchetti insieme ad amici e parenti.

Diventa un problema quando il comportamento alimentare è spinto ripetutamente da fame emotiva, quando i comfort food sono sempre più presenti durante una giornata e quando le abbuffate sono frequenti, causando una vera e propria perdita di controllo nel rapporto con il cibo, con conseguenze sulla salute e sul peso.



Cosa si può fare per gestire la fame emotiva?

La prima cosa da fare è **riconoscere** la fame emotiva, distinguendola dalla fame fisica.

La Fame emotiva:

- ✓ parte dalla *testa*, dall'improvvisa idea del cibo desiderato;
- ✓ arriva all'improvviso;
- ✓ richiede una soddisfazione immediata e si ricercano principalmente i comfort food;
- ✓ non viene soddisfatta anche quando si è fisicamente *pieni*;
- ✓ viene seguita spesso da sensi di colpa e vergogna;
- ✓ porta a mangiare in modo inconsapevole, senza badare alle quantità, mentre si guarda la tv sul divano o da soli.

La Fame Fisica:

- ✓ parte dalla sensazione di vuoto nello stomaco, spesso accompagnata da brontolio e crampi;
- ✓ arriva gradualmente;
- ✓ può aspettare e viene soddisfatta da qualsiasi tipo di alimento;
- ✓ tiene conto del segnale di sazietà;
- ✓ viene avvertita come giusta perché è spinta da una necessità fisica dovuta all'esaurimento di energia;
- ✓ è consapevole e in genere soddisfatta a tavola.

Una volta che si è in grado di riconoscere la fame emotiva si può intervenire trovando un comportamento alternativo, più adeguato al bisogno reale e che sostituisca la ricerca di cibo.

Potrebbe essere utile fare una lista di attività piacevoli che generalmente aiutano a sentirsi meglio; è importante che siano attività che rispecchino i propri gusti.

La lista può essere composta da attività come: telefonare un amico o un parente, fare un puzzle, leggere un libro, guardare un film, ascoltare la musica, cantare, ballare, fare pilates ecc. Ovviamente, se per esempio non si è amanti della lettura, è inutile mettere nella lista “leggere un libro”, perché questo potrebbe provocare l’effetto contrario e aumentare la voglia di cibo.

È importante sapere che se è fame emotiva bastano 15 minuti affinché svanisca e il distrarsi con un’attività piacevole alternativa è un ottimo modo per far passare il tempo velocemente.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Zorzi, M., V., Girotto (2004). Fondamenti di psicologia generale. Il Mulino, Bologna
- Anolli, L. (2003). Le emozioni. Unicopli.
- Meryl P. Gardner, Brian Wansink, Junyong Kim, Se-Bum Park, Better Moods for Better Eating? How Mood Influences Food Choice, Journal of Consumer Psychology, Available online 25 January 2014
- <https://www.stateofmind.it/2019/11/mente-dietro-fame-recensione>
- Andy Puddicombe (2017) Mindful Eating- Cambia il tuo modo di pensare il cibo. DeA Planeta libri Milano, 33-34.
- Susan Albers (2015) 50 modi per vincere la fame nervosa. Essere Felici Gruppo editoriale Macro Cesena, 23 – 37, 183-216.
- Giorgio Nardone (2007) La dieta paradossale. Sciogliere i blocchi psicologici che impediscono di dimagrire e mantenersi in forma. Adriano Salani Editore Milano, 13-17, 41-48.