

ABBUFFATE: I 5 PASSI PER SMETTERE

di Antonella Avena

Psicologa alimentare

BioPass Abruzzo a.p.s.



Ti è mai capitato di iniziare a **mangiare** ed avere la sensazione di **perdere il controllo**?
Ti è mai capitato di **mangiare più di quanto avresti dovuto o voluto**, per poi sentirti in colpa?
Allora molto probabilmente ti sei sentito abbuffato!

Cos'è un'abbuffata?

Con **abbuffata** si intende *l'ingestione di una **quantità di cibo superiore** rispetto a quella ingerita dalla maggior parte delle persone nello stesso lasso di tempo e in circostanze simili, caratterizzata dalla **sensazione di perdita di controllo**.*

Quindi non si tratta soltanto di sentirsi pieni dopo un bel banchetto, ma è il mangiare in quantità eccessive pensando e sentendo di non avere alternative.

Non sempre è facile riconoscere un'abbuffata, anzi a volte capita di considerare tale anche un normale pasto, ecco perché è importante fare la distinzione tra:

- **ABBUFFATA OGGETTIVA:** la persona effettivamente perde il controllo con il cibo e ne mangia grandi quantità.
- **ABBUFFATA SOGGETTIVA:** la persona sente di perdere il controllo per aver mangiato più di quanto avrebbe *voluto* ma in realtà le quantità sono modeste (questo atteggiamento è tipico di persone che soffrono di anoressia).

- **IPERFAGIA OGGETTIVA:** la persona mangia molto e con gusto, con piena consapevolezza e senza alcuna sensazione di perdita di controllo (questo atteggiamento può presentarsi in modo abitudinario, quindi conducendo ad obesità, oppure presentarsi occasionalmente come a feste e banchetti).
- **IPERFAGIA SOGGETTIVA:** in questo caso la persona ha il desiderio di mangiare più di quanto fa solitamente ma in realtà le quantità mangiate non sono eccessive (ciò è tipico di coloro che sono costantemente a dieta o che non dovrebbero mangiare alcuni cibi ma non sanno resistere).

Inoltre le abbuffate presentano alcune caratteristiche come:

- mangiare cibi considerati cattivi o non salutari, in genere proibiti o evitati;
- mangiare molto velocemente, più del solito, a volte masticando in modo sommario e deglutendo con l'aiuto di bevande;
- mangiare di nascosto o comunque in assenza di qualcuno che guardi mentre si mangia in preda ad un'abbuffata;
- mangiare in piedi vicino alla dispensa o al frigo oppure sul divano, davanti alla tv, ma senza alcuna consapevolezza o controllo sulle quantità ingerite;
- mangiare direttamente dai contenitori (per esempio mangiare il gelato dalla vaschetta o mangiare la nutella dal vasetto).

L'abbuffata è anche uno dei sintomi di alcuni disturbi alimentari come la **Bulimia Nervosa** e il **Disturbo da Binge Eating** ma una delle differenze sostanziali è che, mentre nella Bulimia l'abbuffata è seguita da condotte compensatorie per prevenire l'aumento di peso (vomito autoindotto, digiuno, iper-attività fisica, uso di diuretici), nel Disturbo da Binge Eating c'è un minore interesse mostrato per il peso corporeo quindi non ci sono condotte compensatorie.



Le cause delle abbuffate sono diversi i fattori e le situazioni che possono condurre ad un'abbuffata, per fare alcuni esempi:

- l'incapacità nel gestire in modo adeguato emozioni e sensazioni negative come la tristezza, la rabbia, la frustrazione, l'insoddisfazione e così via;
- sentirsi vuoto, solo o avere dei momenti di noia possono portare la persona ad avere un'inconsapevole bisogno di "riempire";
- non accettare il proprio aspetto fisico;
- essere costantemente a dieta, seguire diete restrittive, evitare categorie di alimenti;
- aver "rotto" una regola dietetica o aver iniziato a mangiare uno dei cibi che solitamente sono protagonisti della propria abbuffata;
- difficoltà o incapacità di gestire situazioni considerate negative.

Cosa fare?

- 1) **RICONOSCI I TRIGGER**
- 2) **ASCOLTA LE TUE EMOZIONI**
- 3) **VIETA IL "DIVIETO"**
- 4) **SII GENTILE CON TE STESSO**
- 5) **PREMIATI!**

1) Riconosci i TRIGGER

La parola **Trigger** deriva dall'inglese *grilletto* e, nell'ambito del comportamento alimentare, fa riferimento alla capacità di alcuni elementi di innescare il meccanismo di **mangiare senza alcuna cognizione**, conducendo spesso all'abbuffata. Ecco perché è importante riconoscerli.

I trigger possono essere delle **situazioni a cui non si è capaci di reagire in modo adeguato**, come ad esempio quando si affronta un brutto litigio o non si supera un esame, ma anche il **sentirsi giudicati o criticati da altri** può rappresentare una situazione che dà origine a un'abbuffata.

Un trigger può essere anche il passare da una pasticceria e pensare "*No, non posso neanche avvicinarmi perché altrimenti poi mangerei di tutto*", quindi **comportamenti e pensieri "restrittivi"**; **i biscotti in dispensa** possono essere altri trigger così come mangiare in **contenitori di grandi dimensioni**.

Allora cosa fare? **Il primo passo è diventare consapevole di tutte quelle situazioni, stimoli e fattori che generalmente ti portano ad un'abbuffata.**

Inizia ad osservarti come un piccolo studioso, inizia a far caso da dove parte una tua abbuffata, cosa la precede. Solo così potrai **giocare di anticipo**, imparando a gestire diversamente queste situazioni, *perché mangiare non è l'unica risposta che conosci*. Se sai che nei momenti in cui qualcuno ti giudica o ti critica tendi a rifugiarti nel cibo allora cambia risposta; ad esempio chiama il tuo migliore amico o la tua migliore amica e sfogati, oppure scegli la tua canzone preferita e canta a tutto spiano, oppure usa una tecnica di rilassamento, fai un bagno caldo, insomma adotta una risposta alternativa.

2) Ascolta le tue emozioni

Non mi stancherò mai di dirlo: *ascolta le tue emozioni!*

Spesso le abbuffate nascono da emozioni poco ascoltate, rifiutate e represses perché danno fastidio, a volte sono inaccettabili... *“Perché devo sentirmi triste (arrabbiato, depresso, insoddisfatto...)? Non voglio! Non è giusto!”*.

Piuttosto ascolta la tua emozione, prova a capire cosa provi, dove senti la tua emozione (ogni emozione si esprime fisicamente in parti diverse), come nasce e come cresce.

Non esiste un'emozione senza senso, tutto ciò che provi è giusto e quindi ha bisogno delle giuste cure e attenzioni; **piuttosto che rifiutare o reprimere la tua emozione cerca di accoglierla e poi di comprenderla.** Se ti senti triste non giudicarti per il fatto di provare tale emozione ma piuttosto cerca di capire da dove nasce, solo così potrai trovare una risposta alternativa al cibo.

3) Vieta il “divieto”

Eh si, proprio così! **Smettila di dirti continuamente “No, non posso!”**. Ovviamente tranne nel caso in cui ci siano patologie o sintomatologie che effettivamente non ti permettono di mangiare alcuni alimenti. In tutti gli altri casi: **puoi concedertelo!**

Il continuo divieto ti porta inesorabilmente all'insoddisfazione che poi conduce alla perdita di controllo.

Se ti concedi il cibo solitamente vietato, riduci l'attrazione verso di esso, quindi non è più “proibito”, aumentando così la capacità di scegliere ciò di cui hai davvero bisogno riducendo le occasioni di abbuffata.

Inoltre puoi imparare a pianificare la soddisfazione delle tue “voglie”. Se davanti al gelato perdi il controllo allora *prima di mangiarlo fai un piccolo esercizio mentale*: immagina di gustarlo nel posto ideale, in una situazione di relax, evocandone l'immagine, l'odore, il sapore e le sensazioni che ti suscita; poi pianifica effettivamente il momento della giornata in cui vuoi mangiarlo e fallo!

4) Sii gentile con te stesso

Hai sbagliato? Hai mangiato più di quanto avresti dovuto? Ti sei abbuffato? **Perdonati!**

Non è una tragedia fare un errore, sgarrare (termine che non amo molto) nel tuo percorso di perdita di peso, così come non è una tragedia mangiare per due sere di seguito la pizza.

Se ti crocifiggi, critichi e punisci per gli errori commessi, non farai altro che alimentare i tuoi sensi di colpa, la vergogna, la sensazione di fallimento e la percezione di “essere incapace di...”

Cosa fare? **Sii gentile con te stesso e accetta la possibilità di sbagliare.**

Immagina un bambino che sta imparando a camminare: inizialmente si regge in piedi con l'aiuto di qualcosa o qualcuno, poi fa i primi passetti, ma ogni tanto cade e quando succede nessuno gli dice *“Ma cosa hai fatto? Perché sei caduto?”* invece si complimentano con lui, gioiscono con lui, battono le mani e quella caduta viene ignorata semplicemente perché è normale. Questo vale anche per te!

5) Premiati!

Esatto, proprio come per il bambino che impara a fare i primi passi e riceve le gratificazioni dalla famiglia intorno.

Premiati con i complimenti per i tuoi primi passi, quando comprendi cosa innesca le tue abbuffate, quando sei comprensiva con le tue emozioni, quando riesci a trovare delle risposte alternative al cibo, ecc.

Premiati con la gentilezza nei tuoi confronti, con comportamenti e gesti che ti rendono sereno, **premiati eliminando dal tuo vocabolario personale parole negative nei tuoi confronti** come *buono a nulla, incapace, fallimento* e sostituiscile con termini positivi. Impara a premiarti con ciò che c'è di più semplice!

Non è scontato, né tanto meno facile, essere in grado di fare tutto questo da soli e allora, se non ci riesci, chiedi aiuto! Chiedere aiuto non vuol dire essere deboli ma solo fare un passo per uscire dalla situazione in cui ti trovi oggi.

È sempre il momento giusto per compiere il primo passo.