

Emotional eating o fame emotiva: il legame oscuro tra cibo ed emozione

scritto da Miriana Sanzo | 16/06/2021



La chiamano anche fame nervosa per descrivere la situazione in cui si mangia in modo compulsivo per fronteggiare un evento spiacevole o situazioni particolarmente stressanti. Le soluzioni per combatterla ci sono, basta seguire delle regole precise

Con l'espressione **emotional eating** si intende una condizione in cui alcune persone, in determinati momenti della loro vita, cercano di controllare le emozioni introducendo o una grande quantità di cibi o cibi selezionati, generalmente ipercalorici. Molti la definiscono anche "**fame nervosa**" per spiegare la tendenza a utilizzare il cibo come strategia per fronteggiare un evento spiacevole o situazioni particolarmente stressanti.

L'identificazione di questa condizione è importante perché spesso essa predispone i soggetti alla bulimia o al [binge-eating](#) (o fame compulsiva).

Come riconoscere la fame emotiva

La fame fisiologica è un meccanismo che si innesca nel nostro organismo quando è troppo il tempo che intercorre tra un pasto e l'altro ed è attivata da diversi circuiti neuroormonali e metabolici come la riduzione della glicemia. Essa è riconoscibile perché l'introduzione di qualsiasi cibo è in grado di mediare la sensazione di sazietà e soddisfazione.

La **fame emotiva** si manifesta in ogni situazione o condizione che genera ansia, stress, depressione, paura, sconforto e non è placata da qualsiasi tipologia di cibo bensì da cibi ipercalorici, spesso zuccherini, che attivano il circuito cerebrale del piacere e della ricompensa. Una caratteristica importante della fame emotiva è che spesso, dopo aver mangiato, il soggetto è assalito dal senso di colpa che aggrava la condizione emotiva instabile producendo un circolo vizioso.

Consigli per combattere la fame nervosa

Situazioni patologiche e molto gravi che conducono all'[emotional eating](#) andrebbero affrontate con l'aiuto di specialisti ma qui vogliamo fornire consigli di massima per **combattere la fame nervosa**:

1. Fare 5 pasti al giorno: questo permette di non avere quella sensazione di "buco allo stomaco" e impedisce di arrivare affamati al pasto, evitando così di mangiare molto di più
2. Concentrarsi sul momento del pasto senza distrarsi guardando la tv oppure giocando al cellulare
3. Tenere in frigo delle bustine con verdure già tagliate e lavate nel caso in cui si presenti un attacco di fame
4. Avere sempre con sé della frutta secca per evitare di comprare cibi ipercalorici per placare lo stimolo della fame
5. Bere tisane rilassanti a base di malva, passiflora, tiglio, camomilla, biancospino, valeriana, melissa
6. Alternare spuntini dolci (ad esempio cioccolato fondente) e spuntini salati (ad esempio un pezzo di formaggio, dei grissini con crudo oppure dei tramezzini con bresaola e rucola)
7. Individuare l'attività fisica più stimolante per essere indotti a praticarla senza troppo sacrificio (preferire attività come jogging, yoga)
8. Evitare di annoiarsi: trovare un hobby è la chiave per evitare di lasciarsi sopraffare dalla noia che spesso viene placata con l'introduzione di cibo
9. Tenere un diario: mettere a fuoco le proprie emozioni, vederle scritte nero su bianco, spesso aiuta a sviluppare la consapevolezza e spingere così la persona a cercare una soluzione più razionale.