



Milano, 8 aprile 2020 - In questi giorni, chiusi in casa a causa dell'emergenza coronavirus, siamo sottoposti a stress fisici e soprattutto psicologici importanti: il rischio è quello di rifugiarci nel cibo alla ricerca di conforto, cedendo alla cosiddetta "fame nervosa".

Abbiamo chiesto al prof. Gianluca Castelnuovo, Psicologo specialista in Psicoterapia presso l'Istituto Auxologico Italiano, alcuni consigli utili per far fronte a questa situazione.

Che cos'è la fame nervosa?

La fame nervosa è proprio la tendenza a mangiare una quantità di cibo non necessario al nostro fabbisogno, usando il cibo per scopi diversi da quelli della soddisfazione alimentare, seguendo meccanismi di compensazione.

Fame nervosa: da cosa è causata?

La fame nervosa non è vera e propria fame: non nasce quindi da un bisogno fisiologico di nutrirsi, ma è scatenata da fattori psicologici come:



Prof. Gianluca Castelnuovo

- stress;
- ansia;
- noia;
- tristezza.

Tutte emozioni piuttosto comuni in situazioni come quella che stiamo vivendo, caratterizzata dall'impossibilità di uscire di casa, da un cambiamento brusco della nostra routine, dal dover passare molto tempo da soli o in compagnia delle stesse persone.

E chi non ha altre valvole di sfogo può tendere a rifugiarsi nel cibo: mangiare diventa quindi una sorta di meccanismo di compensazione.

Quali sono i rischi della fame nervosa?

Nella situazione attuale di emergenza per il coronavirus, la fame nervosa è favorita dal contesto stesso. Dobbiamo fare molta attenzione però, perché la pandemia potrebbe andare avanti per mesi e non possiamo rischiare che questo tipo di tendenza diventi un'abitudine: una volta consolidati infatti, sarà molto più difficile sbarazzarsi di questi meccanismi, anche dopo che sarà terminato l'isolamento.

Questo non vuol dire che non possiamo concederci un piccolo sfizio ogni tanto: il cosiddetto *comfort food* è concesso, ma solo se è saltuario e se mi affido ad altri strumenti per affrontare i miei "momenti no".

Per intenderci, un quadratino di cioccolato la sera prima di andare a dormire è concesso, ma bisogna stare attenti a non farlo diventare la regola.

Come combattere la fame nervosa

Tenendo a mente quanto appena detto, cioè che la fame nervosa non è riferita a un bisogno che il nostro organismo ha di alimentarsi, sarà più facile fare un esercizio di consapevolezza e resistere quando si presenta.

Qualità contro quantità

Un modo efficace e intuitivo di combattere la fame nervosa è quello di contrastare la frequenza con la qualità. Approfitta delle ore a disposizione durante la quarantena per preparare piatti più elaborati, che richiedano un certo impegno in termini di tempo e attenzione. Se non li sai preparare, potrebbe essere un'ottima occasione per imparare!

Dedica anche il giusto tempo a preparare la tavola per il pasto: il concetto è quello di far diventare il pasto un'esperienza di valore, e non un 'tappabuchi' per la noia. No al mangiare in piedi dunque, educiamoci al valore del pasto.

Proviamo a raffinare il gusto, la qualità e il piacere della tavola, a dispetto della quantità. Prendiamoci il lato migliore dell'alimentazione, l'emozione di serie A e dedichiamoci alla preparazione di piatti diversi dai soliti.

Tutto questo ci aiuterà a resistere quando ci sorprende l'attacco di fame nervosa.

Combattere la fame nervosa senza ricorrere al cibo

Durante i momenti critici dobbiamo però poter disporre anche di valide alternative al mangiare: non possiamo soltanto rifugiarci nel cibo. Il cibo oggi è un bene sempre più a portata di mano: se hai il frigo vuoto puoi andarlo a comprare nel primo supermercato, o addirittura fartelo portare a casa. Proprio per questa immensa disponibilità è facile che diventi una valvola di sfogo, ma non deve essere abituale e soprattutto non può essere l'unica a nostra disposizione.

Uno dei modi per scaricare la tensione potrebbe essere la scrittura. Se siamo arrabbiati anziché sfogarci sul cibo, sfoghiamoci su una pagina bianca. Scriviamo lì tutti i motivi per cui siamo nervosi (dandoci delle regole e un tempo dedicato). Un'alternativa è anche l'attività fisica: con un allenamento anche leggero il corpo rilascia endorfine, così l'ansia diminuisce e il nostro sistema cognitivo migliora.

Trova qualcos'altro che impegni la mente abbastanza da superare il momento di fame nervosa.

All'inizio sarà difficile, ma con la pratica si trasformerà in una buona abitudine che potrai conservare anche dopo che questo momento difficile sarà passato.