

Fame emotiva

Di Sabina Moro

Dopo aver compreso, in uno degli scorsi articoli, cos'è la fame emotiva, ora vediamo insieme alcune modalità utili per poterla affrontare

La fame emotiva si differenzia dalla fame fisiologica principalmente perché si presenta successivamente ad un bisogno emotivo e non ad una reale sensazione di fame.

Ma, quando abbiamo imparato a riconoscerla, come possiamo gestire la fame emotiva?

- Cavalcare l'impulso del momento. L'impulso che ci spinge ad assumere cibo è soltanto temporaneo, avrà un inizio, un picco ed una fine. Proviamo a cavalcarlo e a vedere se diminuisce;
- Analizza il bisogno che il cibo è in grado di soddisfare e trova alcuni comportamenti alternativi che rispondono, in egual modo, al tuo bisogno. Compila quindi una lista soggettiva di attività piacevoli, attuabili in qualsiasi momento e incompatibili con l'alimentazione (fare un bagno caldo, prendere aria, leggere un libro, fare un disegno, chiamare un amico, ascoltare musica, ecc);
- Stabilisci un'alimentazione regolare: 3 pasti al giorno più 2-3 spuntini. Utile sarebbe definire in anticipo orari dei pasti e gli alimenti che si andranno a consumare durante l'arco della giornata. Una corretta panificazione aiuta ad avere un controllo sull'alimentazione e a essere meno preoccupati per il cibo in altri momenti della giornata;
- Mangia lentamente e cerca di non mangiare mentre svolgi altre attività: Regola la velocità del pasto, almeno 15 minuti, allungando i tempi appoggiando le posate o bevendo sorsi d'acqua. Mangiare lentamente permette di focalizzarsi sul momento presente e sperimentare i sapori e le emozioni che il cibo ci trasmette;
- Evita di mangiare dalla confezione. Cerca di consumare i pasti seduto a tavola apparecchiata, limiterai la possibilità di perdere il controllo;
- Elimina le tentazioni. Può essere utile avere in casa alcuni cibi salutari come frutta, verdura, yogurt, ecc.. che potrebbero essere assunti nel caso in cui non riusciamo a resistere ad un attacco di fame;
- Compila un diario alimentare. Il diario alimentare è in questo caso un utile strumento per annotare ciò che mangiamo, quando, dove e con chi. Possiamo anche annotare emozioni e pensieri connessi a quello che abbiamo mangiato per comprendere le emozioni connesse all'assunzione di cibo. Il diario alimentare ci permette di conoscere meglio il problema, contestualizzarlo, trovare delle possibili soluzioni e monitorare i risultati.

Le conseguenze legate alla fame emotiva possono essere:

Fisiologiche: aumento di peso, diabete, problemi ormonali, problemi gastrointestinali, ecc..

Psicologiche: pensieri come “ho perso di nuovo il controllo”, “non farò mai nulla di buono”, “tutti riescono ad avere un’alimentazione sana tranne me”, “sono una fallita”, “la gente noterà che sono aumentata di peso”, ecc.. che comportano la sperimentazione di emozioni negative come tristezza, rabbia, senso di colpa e un abbassamento dell’autostima.

Dott.ssa Moro Sabina

3934107718

sabina.moro@outlook.it

Instagram: 21grammi_di_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 02/12/2020 - AGGIORNATO IL 05/01/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 - SISTEMA [GLACOM®](#)