

## Fame compulsiva: rimedi e come smettere



**Fame compulsiva:** quali sono i **rimedi** e **come smettere**? Può accadere di ritrovarsi a mangiare non perché si abbia realmente fame, ma soltanto perché il cibo viene inteso come una sorta di rifugio, una strategia per trovare supporto e conforto. Il problema può diventare più grave soprattutto nelle situazioni che comportano **emozioni negative**, come ansia, rabbia, noia, stanchezza; anche lo stress può essere una delle cause della **fame nervosa**. Il disturbo si ripete nel tempo, perché, una volta svanito l'effetto confortante del cibo, ritornano gli attacchi di fame, spesso accompagnati dal **senso di colpa**, per non essersi saputi controllare. Si instaura in questo modo un circolo vizioso tra emozioni e cibo, che può avere delle conseguenze negative sulla salute sia fisica che psicologica.

### L'attività fisica



Ci sono alcune strategie che si possono applicare e che possono essere intese come **rimedi contro la fame compulsiva**. Uno di questi consiste nello svolgere **attività fisica**, come, ad esempio, la corsa o la camminata veloce. Dopo essersi concessi una bella fatica, si può resistere più facilmente alle abbuffate a tavola. Se si sente l'impulso irrefrenabile di mangiare, basterà pensare a quanto faticoso sia stato l'**esercizio fisico**.

## Mangiare lentamente



Altro importante trucco è quello di mangiare lentamente, per gustare meglio i cibi consumati e controllare i comportamenti durante i pasti. Masticando più a lungo si può facilitare anche la **digestione** e ci si può sentire sazi prima.

## Le fibre



Proprio per accentuare il senso di sazietà, si dovrebbe cercare di privilegiare i cibi ad alto contenuto di **fibra**, come la frutta e le verdure, che riducono l'assorbimento dei grassi.

## Non esagerare con le porzioni



Piuttosto che esagerare con le porzioni, è essenziale suddividere il cibo non solo nei tre pasti principali, ma anche nel corso di spuntini a metà mattina e nel pomeriggio.

## Le tecniche di rilassamento





E' fondamentale trovare dei rimedi alternativi al cibo, per controllare le emozioni. Se ci si rifugia nel mangiare a causa dello **stress** o dell'**ansia**, possono rivelarsi benefiche alcune attività, come lo yoga, la **meditazione** e le varie **tecniche di rilassamento corporeo**. Può essere utile praticare anche un'attività sportiva.

## Il riposo



In caso di stanchezza, bisogna concedersi un po' di **riposo**, piuttosto che cercare di recuperare attraverso snack che contengono molte calorie. Molto utili sono anche le distrazioni: fare una passeggiata, ascoltare musica, leggere un libro o guardare un film.

## La consapevolezza



E' importante diventare consapevoli di ciò che si mangia, di quando e perché si consumano i cibi. Per abituarsi ad acquisire questa consapevolezza, bisognerebbe tenere un **diario del cibo**, in cui annotare le proprie **abitudini alimentari**. Infine bisognerebbe rompere il circolo vizioso tra cibo e senso di colpa, imparando a riconoscere la differenza tra la **fame** vera e la fame compulsiva.

## La psicoterapia



Non è certamente un passo semplice da compiere e per questo si può richiedere anche l'aiuto di un professionista, arrivando a mettere in atto una **psicoterapia**, che possa affrontare i **disagi emotivi** che stanno alla base della fame nervosa. Il problema potrebbe essere collegato anche ad una depressione endogena e reattiva, che va affrontata con l'aiuto di uno psicoterapeuta.