



## ► Cause psicologiche dell'obesità

Gli studi mostrano che il 75% delle persone che mangiano eccessivamente lo fanno a causa dell'incapacità di far fronte alle proprie emozioni. Questo tipo di bisogno di cibo è denominato "fame emotiva" perché il cibo viene usato per alimentare le emozioni, non lo stomaco.

- Come affrontare i sentimenti di rabbia, paura, solitudine, depressione o delusione? Trovate consolazione nel cibo? Quando vi sentite frustrati, delusi - la vostra reazione consiste nel mangiare qualcosa di dolce, salato o grasso?

Tutti in una certa misura utilizzano il cibo a causa di emozioni spiacevoli, ma il problema sorge quando la sovralimentazione porta all'obesità e quando il cibo diventa l'unica strategia che la gente utilizza per superare le emozioni spiacevoli. Se si mangia quando non si ha fame, allora le calorie non necessarie al corpo si accumulano e ciò porta all'obesità, soprattutto perché con la fame emotiva si assume cibo di scarsa qualità: fast food, dolci e cibi grassi.

La fame emotiva si verifica perché protegge le persone dallo stress e dalle preoccupazioni – il cibo come anestetico emotivo. Le persone ricorrono al cibo perché il più delle volte esso rappresenta l'unica strategia contro la rabbia, l'ansia e la solitudine.

**LA FAME EMOTIVA** si manifesta improvvisamente, cerca gratificazione immediata, consiste nel mangiare automatico – la persona non ha alcun controllo e sono sempre dei determinati alimenti ad essere importanti per provare consolazione - di solito cibi molto grassi o molto dolci, non ci si ferma una volta sazi e provoca sensi di colpa.

La fame fisica è graduale e non è importante il tipo di alimenti che vengono assunti, scegliamo da soli quanto mangeremo, ci si ferma una volta sazi ed è assente il senso di colpa.

La fame emotiva è come un circolo vizioso - si mangia per sentirsi meglio, ma cedendo al desiderio di mangiare, alla fine, ci si sente male un'altra volta e si cerca nuovamente il sollievo nel cibo.

Strategie per superare la fame emotiva

- Diventare consapevoli dei propri motivi e dei propri sentimenti
- Tenere un diario alimentare e un diario personale per conoscere meglio se stessi
- Allontanarsi dal *cibo consolazione*
- Sviluppare attività alternative (attività fisica)

Con la fame emotiva, che è una comune causa di eccessiva assunzione di cibo, è molto importante prendere coscienza di se stessi e delle proprie esigenze e riflettere su che tipo di rapporto manteniamo con le persone che abbiamo a cuore.

Spesso i bisogni psicologici insoddisfatti causano un'eccessiva assunzione di cibo. Il bisogno di amore e di appartenenza viene soddisfatto attraverso una relazione di qualità con un'altra persona, attraverso l'amicizia, la cura, il coinvolgimento. **La disconnessione** è la fonte di quasi tutti i problemi umani. Quanto siamo connessi con le persone che abbiamo a cuore?

Il bisogno di potere è correlato al potere personale, al senso di importanza e delle capacità che sentiamo in noi stessi. Come mi vedo? Quanto apprezzo me stesso?

Il bisogno di libertà indica la necessità di scegliere autonomamente come vivere, esprimersi, rispettare o meno ciò in cui crediamo. Quanto ci sentiamo liberi?

La necessità di divertimento si riferisce alle attività che ci fanno divertire, che ci rendono felici, ci fanno ridere, una compagnia di persone che ci fa sentire bene. Cosa ci diverte?

► **PER ESSERE FELICI E SODDISFATTI DOBBIAMO RICEVERE UN MINIMO DI AMORE, POTERE, LIBERTÀ E DIVERTIMENTO OGNI GIORNO DELLA VOSTRA VITA!**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia  
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH  
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

