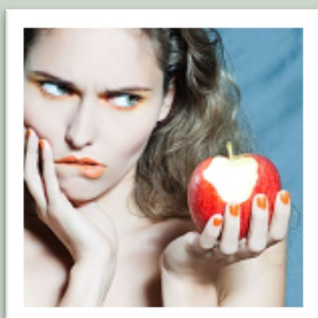


a cura di Dott.ssa Consuelo Maritan, Psicologa ad orientamento dinamico breve



FAME NERVOSA E TECNICHE DI RILASSAMENTO

La maggior parte delle persone probabilmente si è trovata a vivere l'esperienza di mangiare del cibo senza avere fame; questo può capitare in situazioni di ansia, agitazione interiore, tristezza, rabbia, noia oppure in una condizione di apparente tranquillità.

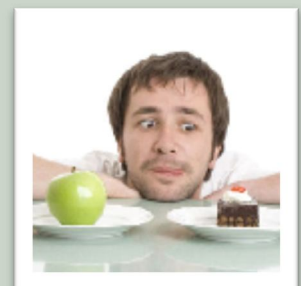


Si parla di **fame nervosa** quando la persona mangia in modo improvviso ed incontrollato grandi quantità di cibo. Si è di fronte a vere e proprie abbuffate che, nella maggior parte dei casi, inducono un profondo senso di colpa.

Questi episodi sembrano sfuggire completamente al controllo della persona che non riesce ad "inserire" il proprio pensiero di controllo tra l'impulso che sente di mangiare in maniera spasmodica e l'azione del prendere il cibo.

Gli studi effettuati su questo disturbo del comportamento

alimentare parlano di cause organico-biologiche e di cause psicologiche alla base del disturbo stesso.



A livello organico l'attenzione è puntata sui meccanismi di controllo di quella parte del cervello chiamata ipotalamo, i quali hanno diverse funzioni, tra queste il controllo del

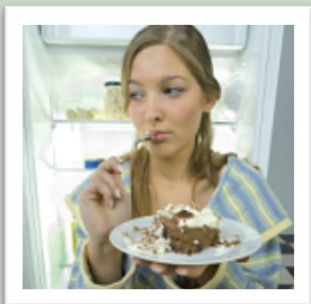
livello degli zuccheri nell'organismo; il fenomeno della fame nervosa sembra essere collegato anche alla fisiologica produzione ormonale.

Per quanto riguarda gli aspetti psicologici riconducibili alla fame nervosa, si è evidenziata una stretta correlazione tra questo disturbo del

comportamento alimentare e le emozioni che la persona fatica a gestire e/o elaborare.

Gli esperti parlano appunto di **eating emozionale** per definire "la situazione vissuta da quei soggetti che **mescolano le emozioni con l'assunzione di cibo** e usano il cibo per far fronte alle emozioni che ogni giorno incontrano".

Una parte degli studiosi in ambito psicologico ritiene che questo disturbo abbia origine nella prima infanzia. In particolare in specifiche dinamiche relazionali tra la madre e il bambino, all'interno delle quali la madre presenta grosse difficoltà nel riconoscere il tipo di pianto del bambino, in altri termini i bisogni che il piccolo cerca di comunicare a chi si prende cura di lui.



In queste primissime fasi della vita, piangere è l'unico mezzo di comunicazione che il bambino ha a disposizione.



Spesso, in queste situazioni, si ritrovano madri che rispondono quasi sempre al pianto del neonato porgendo il seno o il biberon, indipendentemente dalle richieste che il bambino sta facendo. Sembra che la madre non possa tollerare il disagio del piccolo e che, per qualche ragione, non riesca a darsi il tempo e la serenità necessari per valutare che tipo di esigenze manifesta il suo bambino in quel momento; viene meno così l'occasione di dare la corretta interpretazione al pianto. Questo atteggiamento (se perpetuato nel tempo in modo continuativo) può compromettere la futura

capacità del figlio di riconoscere ed elaborare il suo bisogno di nutrimento fisiologico, rispetto al bisogno di appagamento di specifici stati emotivi. In altri termini può non riuscire a distinguere fame ed emozioni, rispondendo a stati di agitazione interiore, ansia, rabbia ecc.. con l'assunzione inadeguata di cibo.

L'evidenza scientifica e clinica del legame tra alimentazione ed emozioni è ormai consolidata.

Gli aspetti psicologici coinvolti possono essere di varia natura e di differente livello di profondità.

A determinare questo tipo di comportamento alimentare possono emergere conflitti interiori derivanti da emozioni non elaborate, o, meno pesantemente, gli stati emotivi derivanti da fattori esterni appartenenti alla vita quotidiana della persona, che creano un certo livello di stress.



Si può mangiare in modo incontrollato, ad esempio, perché si fatica a riconoscere e ad elaborare la rabbia che ci si porta dentro scaturita da ragioni diverse, oppure per cercare di non sentire una profonda tristezza.

Molti sono gli stati d'animo di cui si può fare esperienza, positivi e negativi, hanno tutti una funzione per il nostro equilibrio psichico, che viene alterato nel momento in cui le emozioni vengono bloccate, non vengono accolte ed elaborate. Ci difendiamo da esperienze interiori dolorose e/o inaccettabili per noi, per la nostra cultura e per l'ambiente sociale e familiare nel quale siamo cresciuti.

Il rischio che si corre nel non prendersi cura di sé e di questi aspetti della nostra persona è ritrovarsi a convivere con una quota d'ansia, che poche volte ci abbandona e che condiziona la nostra quotidianità a tal punto da considerare "una certa agitazione" quasi normale.

L'ansia, a differenza di quel che comunemente si pensa, è un sintomo che ha una

funzione positiva; essa ci dice che c'è qualcosa di importante dentro di noi di cui ci dobbiamo occupare, un conflitto emotivo che va riconosciuto e trattato in maniera adeguata.

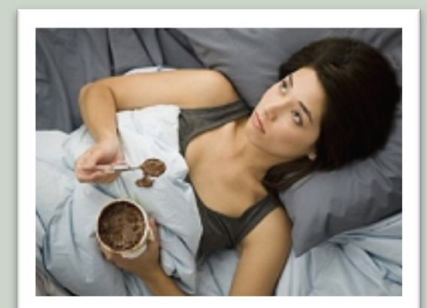
Ascoltare l'ansia e riconoscerla nel corpo è la prima cosa che si può fare per prenderci davvero cura di noi, e, nel caso dell'**eating emozionale**, per non far sì che il cibo ingurgitato a dismisura parli del disagio interiore.

Gli esperti della nutrizione propongono una lista di comportamenti e accorgimenti pratici da adottare per combattere la fame nervosa. Sono strategie funzionali al controllo del disordine alimentare.

Alla luce di quello che è stato fin qui detto, per combattere il disturbo dell'**eating emozionale**, non si può prescindere dall'evidenza che mente e corpo sono strettamente collegati ed interagiscono in modo dinamico tra loro; questo significa che si influenzano in modo costante.

Pertanto la fame nervosa va trattata anche nei suoi aspetti emotivi, psichici, nel caso in cui

non sia scaturita da cause principalmente organiche. Se le sofferenze psicologiche sono molto profonde e i conflitti hanno origine nell'infanzia è bene valutare la possibilità di avvalersi di una consulenza psicologica per approdare eventualmente ad una psicoterapia. Nelle situazioni in cui il disturbo sia di più lieve portata a livello emotivo, si può lavorare attraverso una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo e di come questo sente le emozioni, l'ansia, i conflitti, le tensioni. Le diverse **tecniche di rilassamento** rappresentano importanti strumenti di cura e di controllo di comportamenti alimentari disfunzionali al benessere della persona.



Il **TRAINING AUTOGENO** rientra tra queste tecniche. L' apprendimento di questo strumento aiuta la persona a regolare l' ansia, permette di collegare i vissuti interiori con la componente biologica della persona.

Il training autogeno di base è composto da 6 esercizi, ognuno dei quali si focalizza su una specifica parte del corpo.

L' obiettivo è il raggiungimento di un profondo stato di rilassamento (senza mai perdere consapevolezza), che ha un' importante funzione rigenerante e riequilibrante per l' organismo.

Attraverso la **concentrazione passiva che si consolida con**

l' allenamento e l' ascolto passivo delle sensazioni che provengono dal nostro corpo si raggiunge una più profonda e autentica conoscenza di sé.

Questo permette di raggiungere il controllo e la gestione dei nostri stati interni e di regolare l' ansia, che in alcuni momenti può risultare debilitante.

Il training autogeno viene utilizzato in diversi ambiti; risulta particolarmente efficace nei problemi legati al sonno, nella gestione dell' ansia, nella cura delle malattie psicosomatiche, nei disturbi comportamentali di varia natura.

Questi sono solo alcuni dei campi di applicazione di questa

tecnica di auto rilassamento, che porta l' individuo ad entrare in se stesso, nuovamente in contatto con la sua **autentica personalità**, troppe volte modificata e condizionata da esigenze e pressioni esterne.

“Comincia dal corpo e poi piano piano vai più in profondità; non cominciare da nessun' altra parte a meno di non aver risolto le cose principali. Se il corpo è teso, non affrontare la mente; aspetta, lavora col corpo e proprio le piccole cose saranno d' immenso aiuto”.
OSHO

Lo Studio Dietistico Pavan
presenta

CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Tecniche di rilassamento per gestire l'ansia,
lo stress e l'insonnia



SERATA GRATUITA
DI PRESENTAZIONE DEL CORSO
GIOVEDI' 9 OTTOBRE ORE 20:00
Presso lo Studio Dietistico Pavan

Per informazioni
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
Studio Dietistico Pavan

tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it