NostroTempo
SETTIMANALE CATTOLICO MODENESE

Affrontare la fame emotiva

a cura di *don Gabriele Semprebon*

Non sempre mangiamo per soddisfare la nostra fame. Molti di noi utilizzano il cibo per alleviare lo stress emotivo o come ricompensa. Quando si mangia perché spinti dalla nostra mente piuttosto che dal nostro stomaco, si può cadere nella trappola del senso di colpa. Per esempio, se ti accorgi di mangiare un dolce senza avere fame, senza apparente motivo e l'hai fatto quasi automaticamente, è probabile che tu abbia sperimentato il potere della fame emotiva.
Sappiamo tutti che il cibo tante volte consola e consola spesso e, in modo particolare, chi si trascina fin dall'infanzia vuoti e problemi interiori.
Questa modalità, per tanti, significa ingurgitare grandi quantità di alimenti, in modo disordinato e vorace, con la speranza che diano sollievo nelle frustrazioni e delusioni.
La fame emotiva interessa milioni di italiani di cui una buona parte sono bambini. Questo disturbo alimentare ha similitudini con altri disordini come l'anoressia o la bulimia e il *binge eating desorder.*
L'emozione più importante che prevale in questi soggetti è la rabbia, rabbia per un rapporto affettivo distrutto, per delusioni o altre situazioni frustranti. Oltre alla rabbia si riscontrano fasi di grandi paure come quella di rimanere soli o di essere abbandonati.
La questione è seria e quando si tratta di bambini lo diventa ancora di più. Questi minori vengono lasciati spesso soli, davanti al televisore o ai videogiochi, accondiscendendo alle loro richieste di mangiare cibo ipercalorico e poco salutare.
L'obesità psicogena che si instaura è caratterizzata dall'insorgenza di correlate problematiche di tipo endocrinologico e metabolico. A mano a mano che il corpo produce massa grassa, l'organismo produce un eccesso d'insulina con conseguente abbassamento della glicemia che induce lo stimolo della fame, insomma, si instaura un grave e continuo circolo vizioso.
Per aiutare queste persone ad affrontare e superare il problema occorre una azione sinergica articolata su diversi fronti: un fronte psico–sociale teso ad educare non solo il soggetto ma anche chi gli sta intorno, per pianificare le giuste modalità alimentari e stili di vita; un aiuto e un sostegno psicologico al soggetto; un aiuto endocrinologico e nutrizionistico.
Mi pare che questi problemi vengano sottovalutati dal sentire comune e questo non è bene; aiutiamoci dunque a vicenda per intercettare bisogni affettivi e profondi da assecondare in maniera saggia ed equilibrata, per evitare sublimazioni nefaste come quella della ricerca di colmare i vuoti mangiando a sazietà.

https://avvenire-ita.newsmemory.com/?token=f100903ff3610a9a09d08f15262517af_5a4d0a02_3c6bf