



RICONOSCERE E GESTIRE LA FAME



#PSICHEECIBO

Ciao! Ti ringrazio per aver scaricato la mia guida gratuita.

Non ci conosciamo ma se hai scaricato questa guida potrebbe essere che tu faccia fatica ad avere una relazione soddisfacente con il cibo e magari con il tuo corpo.

Usare il cibo come mezzo per gestire le proprie emozioni è molto frequente, sia tra gli uomini sia tra le donne, di diverse età, taglie e culture.

Molto spesso si tratta di un comportamento appreso durante la nostra vita e per questo è possibile cambiare, esistono modalità alternative per gestire le proprie emozioni.

Immagina questa breve guida come un diario di bordo che ti accompagna durante un viaggio. Un viaggio che ti porta a scoprire diversi tipi di fame e acquisire maggiore consapevolezza quando mangi.

Mi auguro che attraverso questa guida tu riesca ad aumentare la consapevolezza di ciò che provi in modo da poterti prendere cura delle tue emozioni senza ricorrere al cibo.

Elena Lugato

ps: Mi piacerebbe sapere cosa ne pensi. Quali sono le tue difficoltà? Cosa hai trovato più utile? Puoi contattarmi pure sul mio profilo Ig @psicheecibo

DISTINGUIAMO I TIPI DI FAME

FAME FISICA

- Si avverte dal collo in giù
- Inizia con segnali interni (stomaco vuoto, brontolii)
- È graduale e la sua soddisfazione può essere posticipata
- Può essere soddisfatta da diversi tipi di cibo
- Si è consapevoli mentre si mangia e si ha la sensazione di avere il controllo
- Una volta soddisfatti si ferma
- Non comporta aumento di peso
- Non provoca sensi di colpa o vergogna

FAME EMOZIONALE

- Si avverte dal collo in sù
- Sono situazioni esterne o pensieri che fanno venire voglia di un certo cibo
- È intensa e arriva improvvisamente
- È rivolta a comfort food
- È inconsapevole, sensazione di perdere il controllo
- Rimane dopo aver mangiato anche se ci si sente pieni
- Comporta un aumento di peso perché il cibo serve a soddisfare bisogni altri dalla fame
- Sensi di colpa e di vergogna

LA FAME EMOTIVA

Per **fame emotiva** si intende lo **stimolo a mangiare per ragioni diverse dalla fame fisica**.

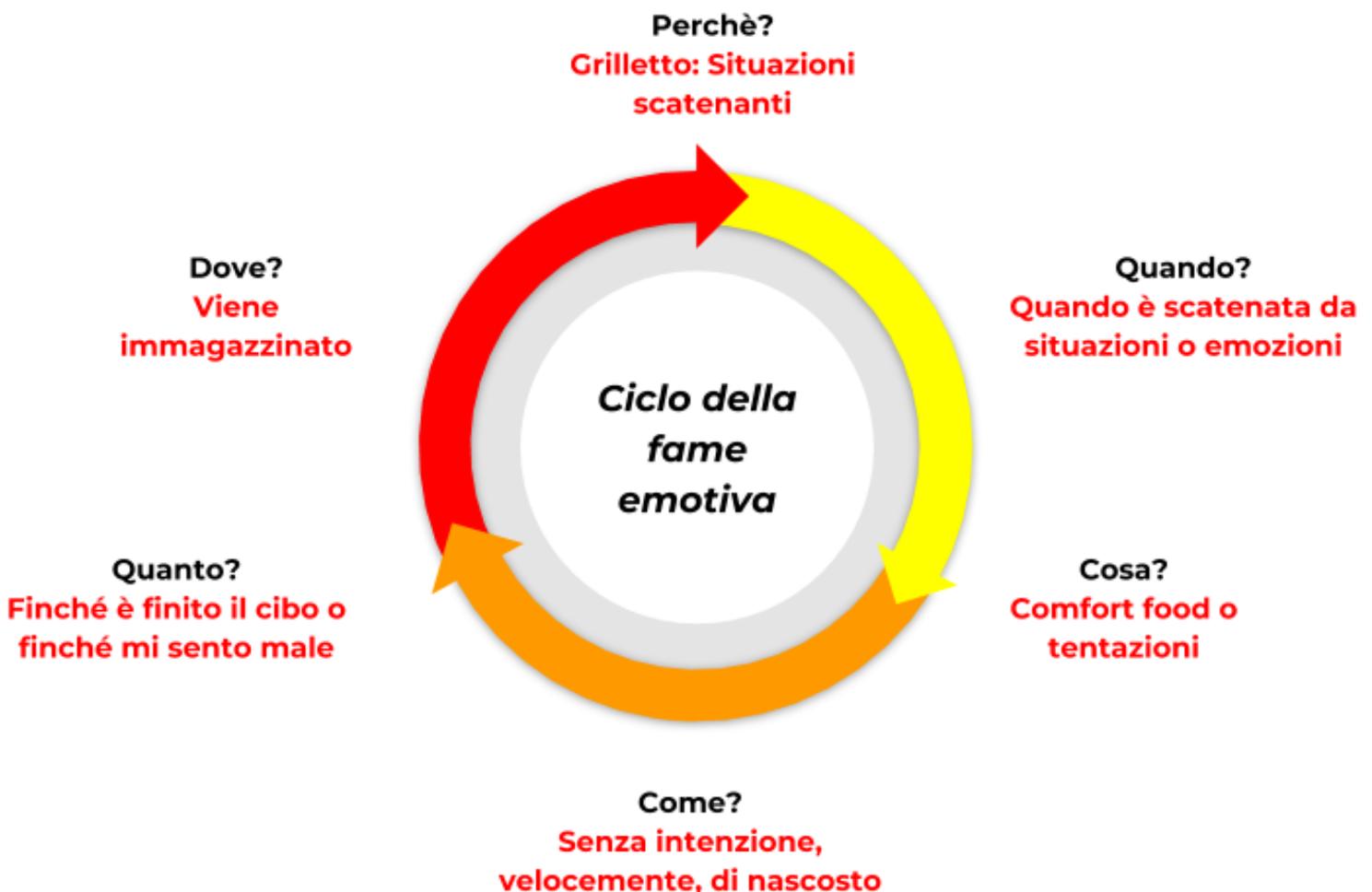
Puoi mangiare perché sei triste, stanca, sola o annoiata.

Ma una cosa è certa: se sei annoiata e mangi, finché mangi non senti la noia ma appena smetti la noia torna e lo stesso vale per le altre emozioni.

Molto spesso il cibo viene utilizzato anche come ricompensa.

E ancora il cibo può essere rilassante e distrarti da ciò che ti infastidisce davvero. Grandi eventi della vita, come perdere un lavoro, possono causare emozioni che ti portano a mangiare di più.

Ma può anche trattarsi di un piccolo problema come arrivare tardi al lavoro.



LA FAME EMOTIVA

Purtroppo quando mangiamo assecondando la nostra fame emotiva non solo accumuliamo peso ma possiamo andare incontro a delle conseguenze a livello psicologico importanti.

Nello schema seguente è presentato il meccanismo di funzionamento della fame emotiva.



Solitamente i mangiatori emotivi faticano a capire e ascoltare i segnali naturali che provengono dal proprio corpo, ecco perché è importante risintonizzarsi su questi segnali.

Nella pagina che segue troverai le indicazioni pratiche da seguire per riconoscere e riappropriarti della tua fame fisica.

LA FAME FISICA

La fame è la sensazione che si prova quando una serie di segnali, provenienti dal nostro corpo, ci informano del fatto che siamo a corto di "carburante".

Se mangiamo senza fame è più probabile ingrassare!

La maggior parte delle persone che ha problemi di eccesso di peso corporeo mangia senza avere fame.

Riuscire a percepire i segnali della fame e della sazietà che il nostro corpo ci invia è essenziale se vogliamo perdere peso.



Nella pagina seguente troverai un esercizio che ti aiuterà riappropriarti della tua fame fisica.

Segui le indicazioni della scheda e inizia subito a metterle in pratica.

Con un po' di pratica sarai in grado di capire non solo quando sei affamata e quando non lo sei ma anche i diversi livelli tra i due estremi.

LA FAME FISICA

Quando inizi a sentire di avere voglia di qualcosa da mangiare, valuta la tua fame su una scala da 1 a 10, dove 1 = super sazia e 10= affamatissima.

Una valutazione di 5 significa che non sei troppo affamata o troppo piena.

1. Sintonizzati sulle sensazioni corporee, che parte del corpo è coinvolta o ti invia segnali? Fai un elenco delle sensazioni provate.
2. Presta attenzione alle emozioni connesse. Come cambiano le tue emozioni se sei sazia, affamata o stai morendo di fame? Fai un elenco delle emozioni.
3. A cosa pensi quando hai fame? Cambiando l'intensità della tua fame cambiano i pensieri? Fai un elenco dei pensieri.

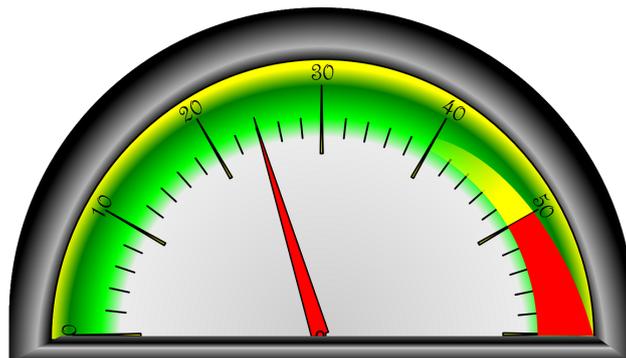
Esempio: 10 = famelica

Sensazioni: nausea, scarsa concentrazione, bruciori di stomaco

Emozioni: non riesco a concentrarmi su niente perché sono affamata.

Pensieri: sono irritabile e ansiosa

E' importante che ognuno crei la propria scala individuando sensazioni fisiche, pensieri ed emozioni collegate a ciascun livello, in modo da costruire una chiara immagine di come passi da 1 a 10.



LA SCALA DELLA FAME FISICA

Se ti riesce difficile preparare la tua scala, di seguito trovi un esempio di scala della fame, è importante che ognuno definisca i singoli gradini della propria scala.

In rosso trovi i livelli di fame/sazietà da evitare, mentre in verde trovi i livelli ottimali.

10 AFFAMATA - FAMELICA- MORTA DI FAME

9 INSOPPORTABILMENTE AFFAMATA

8 MOLTO AFFAMATA - "SONO PRONTA A MANGIARE ORA."

7 UN PO' AFFAMATA

6 NON PIENA MA NON AFFAMATA - "LA MIA MENTE È ATTENTA A COSE DIVERSE DAL CIBO".

5 SODDISFATTA E LEGGERA - "POTREI MANGIARE DI PIÙ MA ..."

4 CONFORTEVOLE MA UN PO' PIENA

3 MOLTO PIENA - "HO MANGIATO PIÙ DEL NECESSARIO."

2 TROPPO PIENA - SENSAZIONE DI PESANTEZZA E DISAGIO

1 SAZIA COME SE AVESSI MANGIATO TUTTE LE PORTATE DEL PRANZO DI NATALE - IN COMA DA CIBO!

COME USARE LA SCALA

Non aspettare di arrivare a 10 o 9 per iniziare a mangiare, altrimenti la scelta razionale per cibi sani e ipocalorici sarà sopraffatta dalle voglie biologicamente propulsive per piatti pasticciosi e ricchi di calorie.

Sarebbe ideale iniziare a mangiare a 8, dove c'è fame ma è possibile avere il controllo di ciò che si mangia.

Sarebbe ideale smettere di mangiare a 5 perché potresti mangiare di più, ma se lo facessi, perderesti quella dolce sensazione di leggerezza. Ci vogliono circa 20 minuti dopo che hai mangiato perché partano i segnali di sazietà dal tuo cervello. Se ti alzi dal tavolo quando sei quasi al completo, 20 minuti dopo ti sentirai piena, ma non eccessivamente.

Non morire di fame e non riempirti esageratamente. L'ideale è rimanere nei valori di scala della fame tra 5 e 8 (l'area evidenziata in verde).

Sintonizzarsi con i propri segnali di fame e sazietà ci permette di sentirci meglio, più leggeri, e spesso si ha molta più energia per tutto il giorno.

Non ti preoccupare se non hai tanta fame, può essere che tu abbia mangiato a sufficienza prima.

A metà del pasto pensa al tuo livello di sazietà, fai un respiro profondo, appoggia la forchetta e chiediti: "Dove sono? Qual è il mio livello di sazietà?" Se sei a 8 prova a smettere.

Entrare in contatto con i segnali della fame e della sazietà richiede pratica.

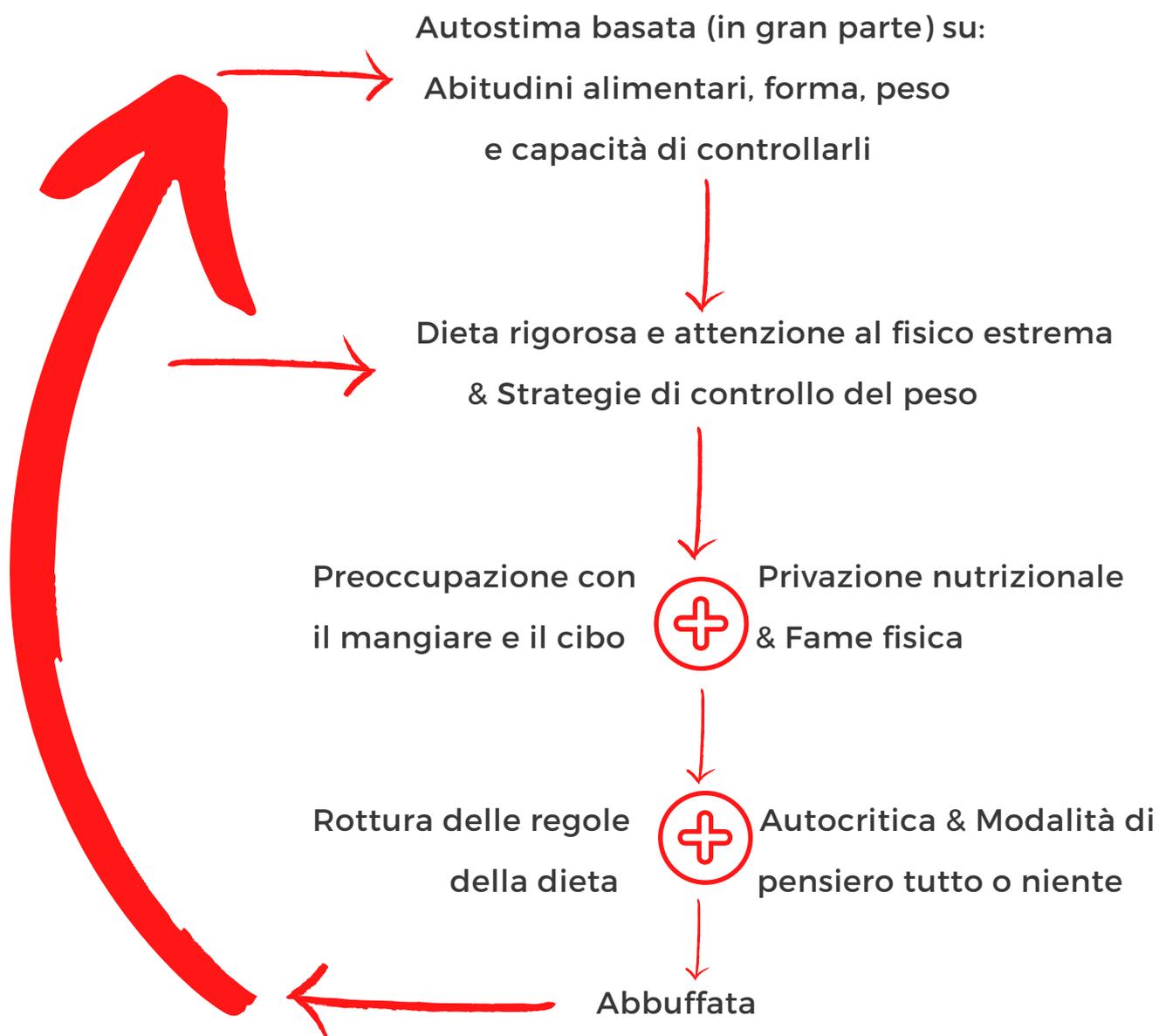
Evita di mangiare mentre stai facendo altre cose, come lavorare al computer, guardare la TV, leggere o guidare. Quando siamo coinvolti in altre attività, non siamo consapevoli del nostro appetito.

E SE NON FOSSE NE L'UNA NE L'ALTRA?

Può capitare quando priviamo il nostro corpo di cibo, se stiamo facendo una dieta troppo restrittiva che questo richieda carburante.

Tutte noi abbiamo sperimentato come all'inizio di una dieta resistere alla fame ci sembri fattibile ma poi arrivate ad un certo punto iniziamo a pensare solo al cibo e ci prepariamo ad una bella abbuffata.

Nello schema seguente è presentato il meccanismo che porta alle abbuffate quando si è a dieta: cioè come la privazione nutrizionale porta ad assumere cibo anche contro la propria volontà.



IL MIO VIAGGIO NEL CIBO

A differenza delle diete dove le indicazioni riguardano cosa e quanto mangi vorrei che spostassimo l'attenzione sul "come e quando" mangi.

Se le persone mangiassero assecondando solo la loro fame fisica sarebbe sicuramente più difficile ingrassare.

Potrebbe per questo esserti utile avere una chiara idea del "come e quando" mangi, tuffarti in una specie di viaggio alla scoperta di te stessa e del cibo che incontri durante la giornata.

Scrivere "nero su bianco" quello che è il proprio comportamento alimentare permette di fare chiarezza e acquisire maggiore consapevolezza, soprattutto delle situazioni che fanno scattare il grilletto.

Individuare le situazioni grilletto ti permetterà di gestirle più facilmente attraverso strategie alternative efficaci.

Prima di iniziare un viaggio è necessario avere la voglia e la pazienza di farlo e avere gli strumenti utili.

Stampa e completa lo schema seguente, ogni volta che mangi qualcosa, anche durante i pasti. Una decina di giorni dovrebbero essere sufficienti per intraprendere questo viaggio e portare a casa utili informazioni per iniziare il tuo percorso di crescita e cambiamento.

Di seguito trovi un elenco di tutti i punti da compilare e nella pagina seguente le relative spiegazioni o tappe del viaggio come mi piace chiamarle.

LE TAPPE DEL VIAGGIO

Giorno _____ Ora _____ Dove _____

Cosa ho mangiato _____

Quanta fame avevo _____

Cosa stavo facendo _____

Cosa è successo _____

Che emozioni ho provato _____

A cosa ho pensato _____

Quanto ho mangiato _____

Come mi sono sentita dopo _____

Cosa ho fatto dopo _____

Note _____

LE TAPPE DEL VIAGGIO

QUANDO HO MANGIATO: ti aiuta a capire se c'è una relazione tra momenti particolari della giornata o della settimana in cui mangi

QUANTA FAME AVEVO: è utile per riconoscere quando mangi per fame fisica e quando per fame emotiva. Indica in questa casella un numero da 0 a 10 dove 0 = per niente fame fisica e 10 = fame fisica estrema

COSA HO MANGIATO: ti aiuta a capire se ci sono relazioni particolari tra tipo di cibo e umore

COSA STAVO FACENDO E COSA E' SUCCESSO: quello che ti succede intorno interferisce con la tua fame? Anche il luogo dove ti trovi può avere il suo impatto

CHE EMOZIONI HO PROVATO: riconoscere le emozioni che provi ti aiuta a capire meglio se utilizzi il cibo per sedarle

A COSA HO PENSATO: i pensieri sono importanti quando si tratta di relazione col cibo. Molto spesso possiamo evidenziare delle credenze limitanti che vanno scardinate

QUANTO HO MANGIATO: la quantità di cibo è importante, potrebbero esserci situazioni in cui mangi più di altre e meno dello stesso cibo

COME TI SONO SENTITA DOPO: dopo aver assunto il cibo molto spesso si possono provare dei sensi di colpa o altre sensazioni che è bene imparare a riconoscere

COSA HO FATTO DOPO: molto spesso dopo aver mangiato per soffocare le nostre emozioni tendiamo a ripetere le stesse azioni che fanno parte del meccanismo da scardinare.

SUGGERIMENTI UTILI PER IL VIAGGIO

1) Evita il giudizio. Annotando le tue osservazioni senza giudicarle, sarai libera di aumentare la consapevolezza, creare connessioni, imparare dai tuoi errori e rendere possibile scegliere diversamente in futuro.

2) Il "come e quando" è più importante del "cosa". Non stai facendo questo viaggio per tracciare le calorie o i carboidrati, quindi non c'è bisogno di pesare, misurare o contare. Tutte queste misurazioni non fanno che alimentare l'ossessione per il cibo e ti portano alla restrizione.

3) Sii curiosa. Annota i livelli di fame e pienezza, altri sentimenti fisici (sete, affaticamento), pensieri, emozioni, intuizioni etc.

4) Prendi nota della risposta che il tuo corpo ti da, sintonizzati su di lui, non portarlo solo a spasso.

5) Sii flessibile e non cercare la perfezione. Inizia subito il viaggio e se qualche volta ti fermi amen! Lascia perdere l'approccio tutto o niente e non cercare la perfezione: sei anche tu un essere umano!

COSE DA FARE INVECE DI MANGIARE

Premesso che tutte le persone, chi più chi meno, a volte, mangia per fame emotiva ecco alcune cose che potresti fare per evitarlo.

Ovviamente, se dovessi mangiare è importante che tu lo riconosca senza giudicarti e capisca cosa ti ha portato a farlo.

Queste cose sono dei suggerimenti che puoi provare a fare per vedere se funzionano, prima di tutto occorre però che identifichi l'emozione che stai provando.

1) se ti senti giù o sola: telefona ad un'amica che ti fa sentire bene o gioca con il tuo animale da compagnia

2) se sei agitata o in ansia: fai una passeggiata veloce, balla o comunque fai qualcosa per scaricare la tensione

3) se sei stanca: fai un bagno rilassante, fai un pisolino (molto spesso quando si è stanchi si tende a mangiare per rispondere col cibo ad un altro bisogno)

4) se sei annoiata: fatti un giro, sbriga una commissione o fai qualcosa che ti tiene impegnata mentalmente, come leggere un libro o fare un sudoku

5) se non riesci a riconoscere l'emozione: fatti una doccia (finché sei sotto l'acqua è difficile mangiare)

Si possono fare tante cose invece di mangiare ma non dimenticare che il cibo è il primo conforto che abbiamo provato da appena nati e non è così semplice eliminare questa associazione.

Non si tratta di motivazione o di forza di volontà, anzi, più capisci come funzioni, più conosci le tue risorse e potenzialità e più facile sarà cambiare i tuoi comportamenti.

Ti ringrazio per aver letto la mia guida. Spero ti sia stata utile.

Ci tengo a ricordarti che ogni viaggio richiede del tempo, della pazienza e voglia di scoprire nuovi mondi!

Ricorda che questa guida ha l'intento di fornirti degli spunti di riflessione MA non si vuole sostituire ad un percorso terapeutico, se soffri di un disturbo alimentare chiedi aiuto al tuo medico o ad un professionista.

**QUALUNQUE SIA IL
PROBLEMA,
LA SOLUZIONE NON
È IL FRIGO!**



PIACERE DI CONOSCERTI! SONO ELENA

Sono una donna e mamma sensibile e da sempre interessata agli altri, ho studiato psicologia e da oltre 17 anni lavoro come coach aiutando le persone a sviluppare le proprie potenzialità, raggiungere i propri obiettivi e vivere al meglio.

Ho provato sulla mia pelle da ragazzina alcune diete, l'illusione che queste ti danno finché non ho imparato a gestire le emozioni in maniera diversa e soprattutto ad amare e rispettare il mio corpo indipendentemente dal suo aspetto e dal suo peso.

Per aiutare le persone a far sbocciare le loro potenzialità per sentirsi meglio nei propri panni ho creato un corso online che può essere seguito tranquillamente da casa in ogni momento.

Trovi tutte le informazioni sul mio profilo Instagram @psicheecibo