

Stammi Bene

I consigli del medico

A dieta, ma che voglia di cibo... Cosa fare in quei momenti



di **Paolo Sarasin**,
specialista
in scienza
della
alimentazione
a Spinea

**In certi momenti
per resistere
serve un diversivo,
un'altra occupazione che
ci distolga dal
desiderio di
mangiare**

in collaborazione con



ORDINE PROVINCIALE
DEI MEDICI CHIRURGHI E
DENTISTI DI VENEZIA

La maggioranza delle persone non ha difficoltà a mantenere un peso del corpo adeguato in quanto le sue regolazioni neuroendocrine – una specie di app nel cervello – intervengono puntualmente e automaticamente sui consumi di energia, sul senso di fame e della sazietà. Tutte le altre invece sono costrette a fare attenzione alla propria alimentazione per tutta la vita se vogliono mantenersi in forma.

Capita sicuramente, se stiamo seguendo un percorso per perdere peso (o se stiamo cercando di mantenere il peso raggiunto), che ci siano dei momenti in cui, specie al di fuori degli orari dei pasti/spuntini, sentiamo il bisogno di mangiare, poco o tanto, ma comunque cibo in più di quello che dovremmo. Ciò accade più facilmente se non abbiamo niente da fare e ci annoiamo; più raramente se siamo impegnati in attività piacevoli o almeno utili, e quindi gratificanti.

A volte questi episodi sono propiziati da stati emotivi negativi: depressione, frustrazione, ansia, rabbia, tristezza, senso di colpa, vergogna, stress. Altre volte invece da stati emotivi positivi: gioia, felicità, premio per un risultato ottenuto, occasioni sociali. Sono incidenti di percorso, non dobbiamo farne un dramma.

Dobbiamo cercare, però, di sviluppare delle abilità per fronteggiare questi momenti, di prevedere le situazioni a rischio e pensare a risposte alternative al mangiare. Immaginiamo questi impulsi come un'onda che sale, raggiunge il culmine e

poi ridiscende (sono circa 20 minuti): se riusciamo a far passare il tempo fino alla discesa senza toccare cibo, probabilmente abbiamo superato la difficoltà.

Ma come possiamo fare? Per prima cosa: usciamo dalla cucina. Poi: mettiamoci a leggere le mail, chattiamo con il cellulare, telefoniamo a un amico, leggiamo il nostro libro preferito, guardiamo un film, ascoltiamo musica, giochiamo con nostro figlio o controlliamo i suoi compiti, andiamo a lavarci i denti, facciamo un lavoretto in casa che attende da tempo, degli esercizi di ginnastica, un po' di cyclette, usciamo in giardino, curiamo i fiori, portiamo fuori il cane, facciamo un giro in bicicletta, andiamo fino in piazza, in chiesa o a comprare qualcosa... Sono solo alcuni esempi.

Possiamo mettere in bocca una caramellina dura, o, meglio, un pezzetto di liquirizia amara, senza masticarle; oppure bere un bicchiere d'acqua. Se proprio dobbiamo mangiare qualcosa, prendiamo degli ortaggi: una carota, mezzo finocchio, una manciata di pomodorini ciliegini o di ravanelli, un gambo di sedano. O ancora un piccolo frutto.

In ogni caso anche a una "scivolata" c'è rimedio: facciamo tesoro dell'esperienza. Se però gli episodi sono ripetuti, frequenti, gravi, con perdita di controllo, se si accompagnano a comportamenti incongrui (vomito, assunzione di lassativi), se vi sono importanti alterazioni del tono dell'umore, è necessario un aiuto, rivolgendosi a un centro per la cura dei disturbi del comportamento alimentare.

