

QUANDO LE NOSTRE EMOZIONI GUIDANO IL NOSTRO PIATTO

Documento prodotto nell'ambito della partnership tra: **BNP Paribas Cardif** e **l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia**
Per qualsiasi domanda, contattare nutriactis@chu-rouen.fr



CHE COS'È L'ALIMENTAZIONE EMOTIVA?

Il concetto di **alimentazione emotiva** è definito come la tendenza a **regolare il consumo di cibo in risposta a emozioni** negative come l'ansia o la paura, o positive come la gioia o la ricompensa, piuttosto che in risposta agli stimoli biologici che caratterizzano la **fame fisica**.



FAME FISICA O FAME EMOTIVA?

Fame fisica



Innescata da un bisogno energetico (origine biologica)

Aumenta poco a poco

Sensazioni fisiche (gorgoglii, salivazione, ecc.)

Si interrompe quando si assume cibo (sazietà = assenza di fame)

Consumo di vari alimenti

VS

Fame emotiva



Innescata dalle emozioni (origine emotiva)

Improvvisa

Nessuna sensazione fisica

Non si è necessariamente soddisfatti dall'assunzione di cibo

Consumo di alimenti ricchi / alta palatabilità (piacevole al palato)

PERCHÉ?



La fame emotiva è generalmente un modo per **compensare i sentimenti emotivi** attraverso l'alimentazione. Può indurre un **solievo temporaneo**, portando a nuovi episodi di compulsioni in seguito a emozioni negative. Uno studio suggerisce che **l'interazione tra emozioni e cibo** è diventata più forte con l'aumento della **disponibilità di alimenti** e la crescente influenza dei **processi edonici*** nelle nostre scelte alimentari.

**collegati al piacere*

Gestire le emozioni con il cibo è un comportamento comune che non è sempre problematico. Questa strategia di gestione emotiva diventa **preoccupante quando si diffonde, perde efficacia** e, soprattutto, **genera sofferenza**.

L'alimentazione emotiva "patologica" è spesso accompagnata da **emozioni negative come senso di colpa, vergogna, stress, senso di impotenza e bassa autostima**. Può anche comportare sintomi fisici, come problemi digestivi o nausea.

Alcuni studi indicano che la prevalenza dell'alimentazione emotiva nella popolazione generale è di **circa il 45%**, (queste cifre possono variare a seconda dello strumento di misurazione utilizzato). In una popolazione **di persone in sovrappeso o obese**, la prevalenza dell'alimentazione emotiva è stata stimata **al 60%**.



CHI?

LE CAUSE

Sono molti i fattori che possono influire sull'alimentazione emotiva, i più noti dei quali sono **ansia/stress cronici, diete restrittive e difficoltà nella gestione delle emozioni**.

Ansia/stress

Lo stress e l'ansia possono favorire l'alimentazione emotiva.

L'aumento del consumo di **alimenti ricchi di energia, spesso zuccherati o ultra-trasformati**, viene poi utilizzato come **meccanismo di compensazione** per affrontare le emozioni negative.

Questa risposta dietetica, **sebbene tranquillizzante nel breve periodo**, può portare a sensi di **colpa, disagio e mancanza di sonno**, che a loro volta alimentano lo stress e il desiderio di sgranocchiare.

→ Secondo uno studio, oltre il **45% degli adulti dichiara di mangiare di più quando è stressato, anche se non ha fame**.

Diete restrittive

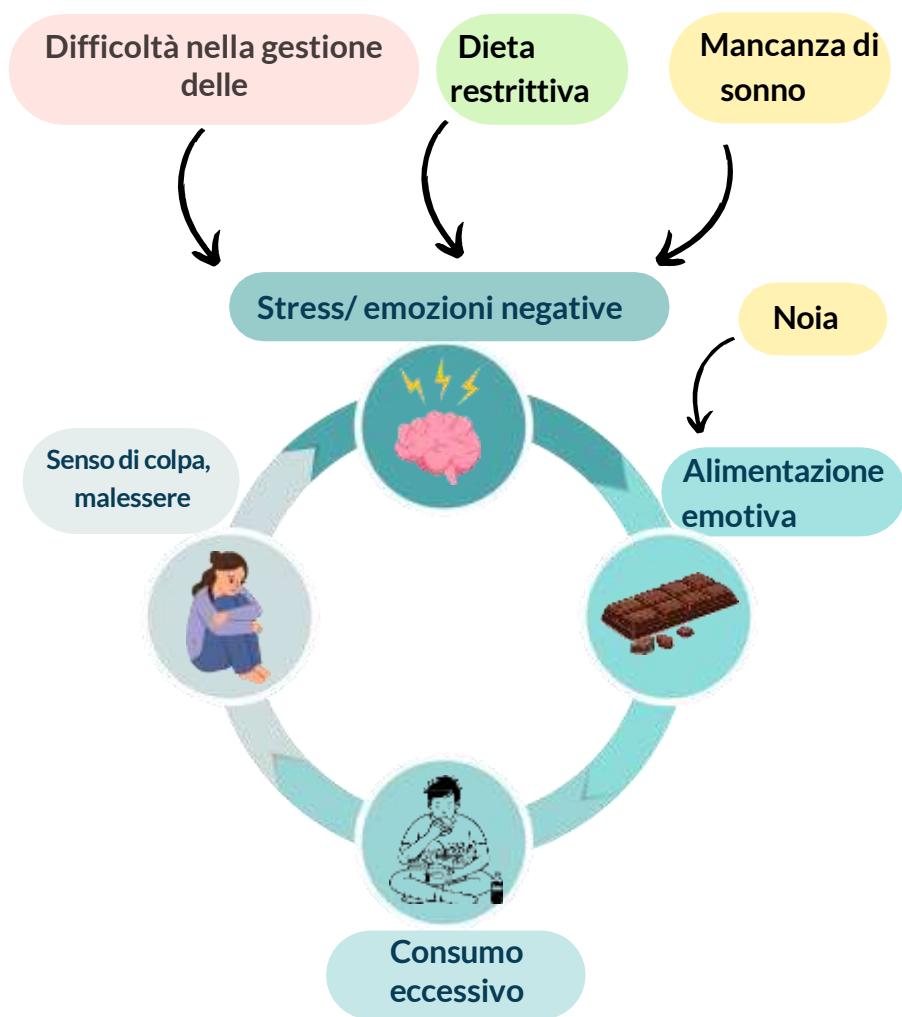
Le **diete restrittive** si basano spesso su regole mentali rigide, note anche come **restrizioni cognitive** (ad esempio, "non mangio cioccolato perché mi fa ingrassare"). Questo **controllo eccessivo** favorisce il **senso di colpa, lo stress e il bisogno di conforto**, aumentando il rischio di **mangiare in modo emotivo**.

Più ci priviamo del cibo, più ne desideriamo, generando **frustrazione** e alimentando un **circolo vizioso** tra restrizione e alimentazione emotiva.



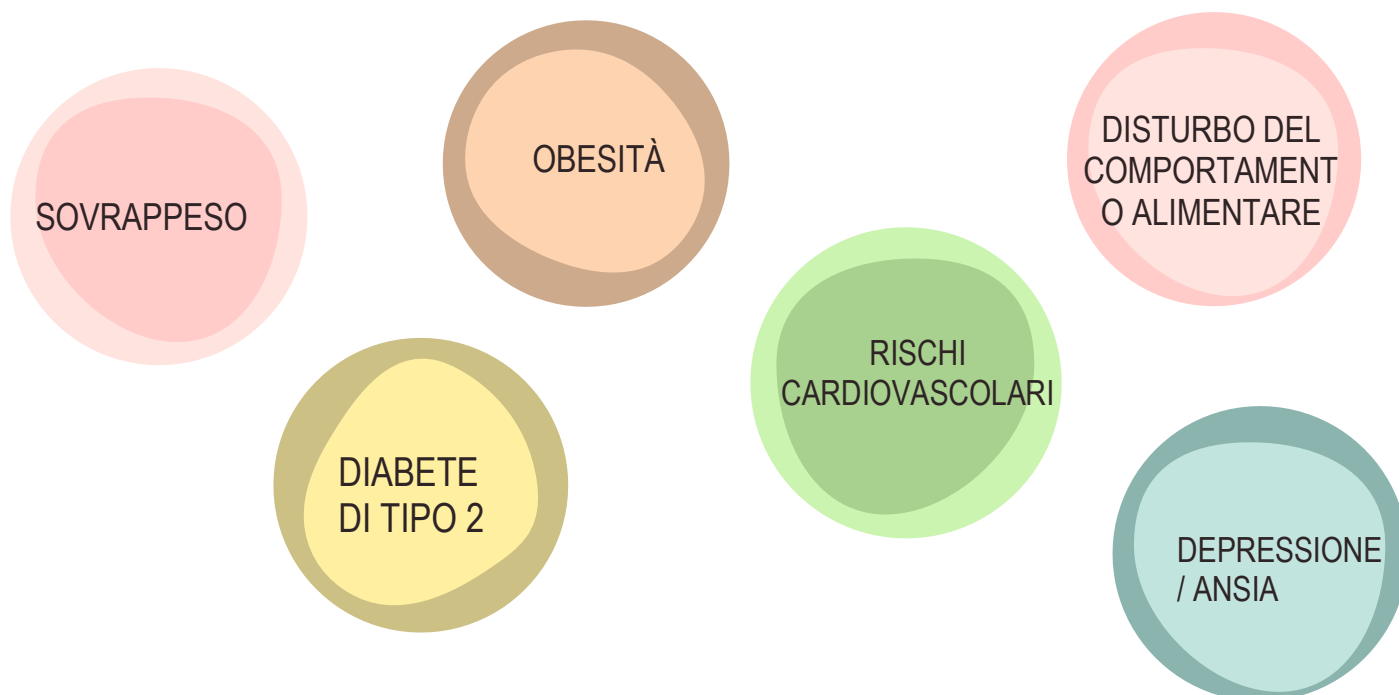
Difficoltà a gestire le emozioni

Alcune persone hanno difficoltà a identificare, esprimere o gestire le proprie emozioni: questo fenomeno è noto come **alessitimia**. Queste difficoltà possono essere strettamente legate all'alimentazione emotiva, in quanto **limitano la capacità di affrontare lo stress o le emozioni negative, incoraggiando l'uso del cibo** come mezzo di regolazione.



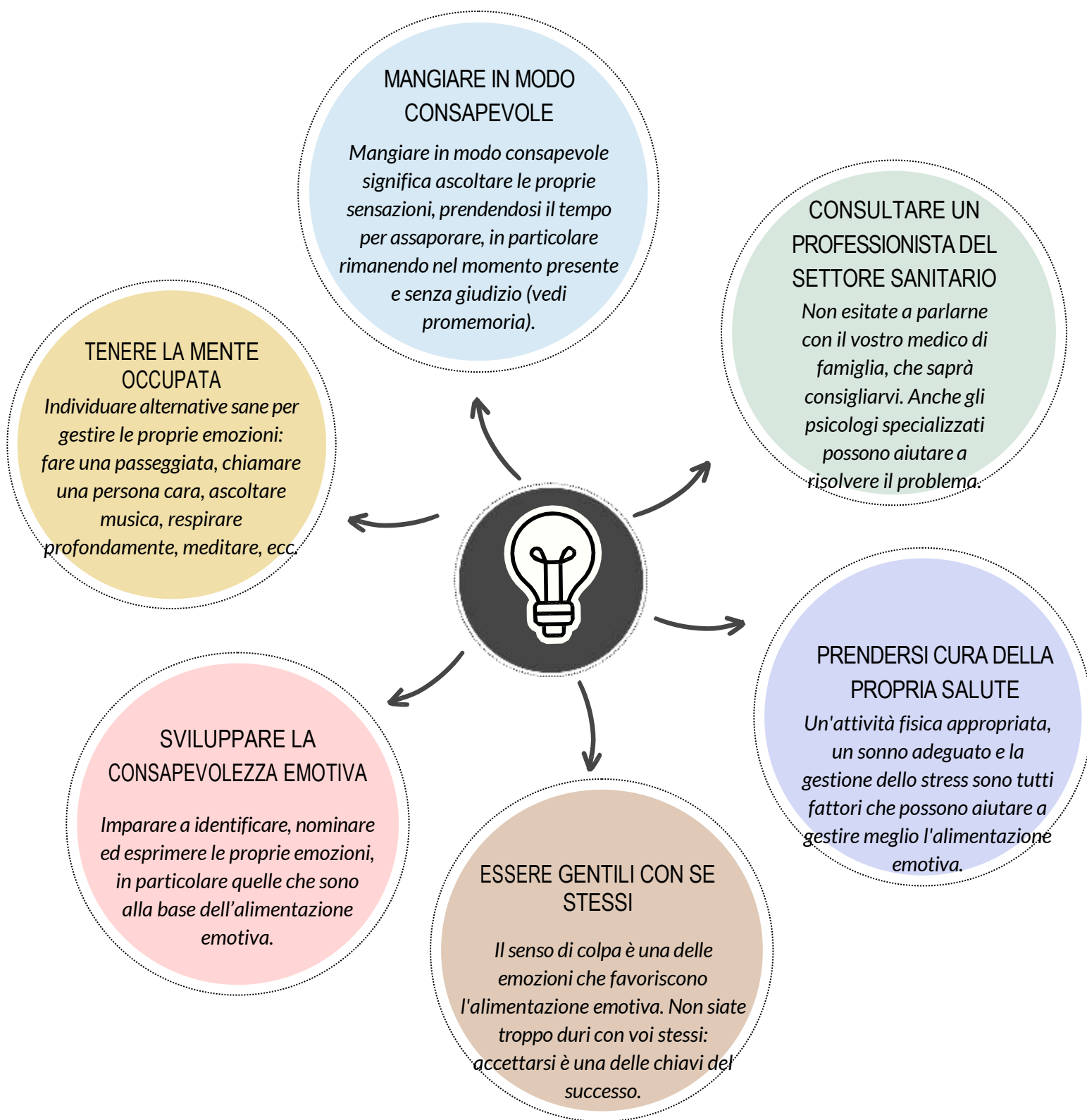
LE CONSEGUENZE

Nel caso dell'alimentazione emotiva, gli alimenti consumati sono generalmente grassi, dolci, salati, ad alto contenuto energetico e quindi spesso ultra-trasformati (vedi la newsletter Alimenti ultra-trasformati), che possono avere conseguenze dannose per la salute aumentando il rischio di:



Le conseguenze dell'alimentazione emotiva **possono talvolta esserne anche le cause**, contribuendo a creare un **circolo vizioso che può essere difficile da spezzare**. I meccanismi sottostanti rimangono poco conosciuti e sono **necessarie ulteriori ricerche** per comprendere meglio i meccanismi fisiopatologici associati.

CONSIGLI PER RIDURRE L'ALIMENTAZIONE EMOTIVA



CONCLUSIONE

L'alimentazione emotiva riguarda un'ampia percentuale della popolazione. Diventa un **problema quando è frequente e fonte di sofferenza e/o disagio**. Identificando le emozioni associate, è possibile affrontarle in modo più efficace e **mettere in atto strategie adeguate**. In caso di problemi, si consiglia di **consultare un medico**.



E soprattutto, non dimenticate di essere gentili con voi stessi!



Alimentazione consapevole



Mangiare sano non è solo una questione di ciò che si mette nel piatto, ma **anche di come si mangia**. Mangiare in modo consapevole significa riconnettersi con le proprie sensazioni, assaporando ogni boccone con attenzione e gentilezza. Troppo spesso mangiamo in modo automatico, distratti dagli schermi o guidati dalle emozioni.

Per iniziare a integrare la consapevolezza nella vostra vita quotidiana, vi invitiamo a scoprire un'esperienza divertente, sensoriale e sorprendente!

Scoprire la consapevolezza... con una semplice uvetta!

Obiettivo:

Imparate a prestare piena attenzione al momento presente esplorando consapevolmente un cibo semplice per riconnettervi con le vostre sensazioni.



8 passi:



Mettetevi comodi in un luogo tranquillo.



Prendete **una sola uva sultanina**, mettetela nel palmo della mano e **osservatene** la consistenza, il colore, il peso e la temperatura.

***Nota:** Osservatela come se la vedeste per la prima volta, esplorando ogni parte dell'acino.*



Toccatela con la punta delle dita, ad occhi chiusi se volete, ed **esploratene** la consistenza con le dita.



Prendetela delicatamente con l'altra mano per sentirne la forma e il peso.



Portatela al naso ed esploratene l'aroma. **Notate le sensazioni** che suscita nella bocca o nello stomaco. Respirate dolcemente.



Mettetela in bocca e, senza masticare, esplorate la sensazione che provoca in bocca e sulla lingua.



Mordetela delicatamente e iniziare a **masticarla lentamente**. Osservate la consistenza dell'acino e il modo in cui sprigiona il suo sapore. **Notate che i sapori cambiano ad ogni morso**. Continuate a masticare, lentamente, finché non rimane più nulla da masticare.



Diventate consapevoli dello stimolo a deglutire, quindi deglutite. Sentite l'uva scivolare lungo la gola verso lo stomaco.



Osservate come vi sentite ora. Avete provato nuove sensazioni (visive, olfattive, gustative, ecc.)? Vi è piaciuto questo momento di consapevolezza?

Riferimenti

- Berebbi, S., Naftalovich, H., Weinbach, N., & Kalanthroff, E. (2024). Fostering positive attitudes toward food in individuals with restrained eating: the impact of flexible food-related inhibition. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 41.
- Chawner, L. R., & Filippetti, M. L. (2024). A developmental model of emotional eating. *Developmental Review*, 72, 101133.
- Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S. K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G. K., ... & Giaginis, C. (2023). The association of emotional eating with overweight/obesity, depression, anxiety/stress, and dietary patterns: a review of the current clinical evidence. *Nutrients*, 15(5), 1173.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280-304.
- Huh, J., Shiyko, M., Keller, S., Dunton, G., & Schembre, S. M. (2015). The time-varying association between perceived stress and hunger within and between days. *Appetite*, 89, 145-151.
- Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283-289.
- Stariolo, J. B., Lemos, T. C., Khandpur, N., Pereira, M. G., Oliveira, L. D., Mocaiber, I., ... & David, I. A. (2024). Addiction to ultra-processed foods as a mediator between psychological stress and emotional eating during the COVID-19 pandemic. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37, 39.
- Stone, R. A., Blissett, J., Haycraft, E., & Farrow, C. (2022). Predicting preschool children's emotional eating: The role of parents' emotional eating, feeding practices and child temperament. *Maternal & child nutrition*, 18(3), e13341.
- Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18(6), 35.
- Van Strien, T., et al. (2007). Eating behavior, emotion regulation, and the Emotional Eating Scale. *Appetite*, 49(2), 423-429.
- White, M. L., Triplett, O. M., Morales, N., & Van Dyk, T. R. (2024). Associations Among Sleep, Emotional Eating, and Body Dissatisfaction in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-11.