

di Rita Caiani

Può accadere di aver voglia di mangiare qualcosa di “buono”, ma non perché lo stomaco sia vuoto, ma per un atto impulsivo, un modo di esorcizzare ansia o momenti negativi, in altre parole un atto dettato dalla mente. Ecco la fame emotiva.



Sul problema, che colpisce più le donne che gli uomini, abbiamo intervistato la dottoressa **Adelia Lucattini**, psichiatra e psicoanalista a Roma.

A cosa è dovuta la fame emotiva, e come la dobbiamo interpretare?

“La fame di tipo emotivo o anche compensatoria, è un bisogno di introdurre cibi pur essendo sazi, ed è legata non a un bisogno fisiologico, a un normale appetito, bensì a un bisogno psicologico che può avere varie sfaccettature. La più rilevante è quella di colmare un senso di vuoto interiore, che avviene attraverso due elementi: la percezione del sapore, che è tra le prime sensazioni che si sviluppano sin dall’infanzia e un particolare stato di calma e di piacere. L’esigenza di buono è veicolata dai sensi del gusto e dell’olfatto”.

Cosa si cela dietro? Vi è similitudine con i disturbi alimentari?

“La fame emotiva si differenzia dai “disturbi alimentari” identificati nel Manuale diagnostico e statistico (DSM) dei disturbi mentali, una sorta di Bibbia professionale che comprende, tra l’altro, oltre all’anoressia, anche la bulimia, l’ingestione smodata di cibo.

Mentre nella bulimia non vi è nessuna percezione di sapore e di gusto, nella fame emotiva, al contrario, i cibi, sono considerati “buoni”, “gradevoli”, “necessari” e “piacevoli”. Ma dietro si cela la mente in quanto, come già detto, c’è un bisogno di colmare un vuoto. Lo stomaco pieno porta benessere. Questo può avvenire durante l’arco della giornata, magari mentre guardiamo un film o per motivi specifici: un litigio, complesse dinamiche familiari, un problema irrisolto di lavoro.

Lo stato di “calma apparente”, di “pieno fisico”, va così a compensare una mancanza che è emotiva, affettiva, mentale, fisica e micro depressiva. Ci tengo a sottolineare il quadro fisico- somatico con il rapporto molto stretto tra mente e corpo. All’origine di tutto questo vi è sempre e comunque uno stato d’ansia”.

Dunque anche la rabbia influisce

“In questo caso, abbiamo un approccio diverso al cibo: la rabbia, di solito, viene manifestata all'esterno: può accadere che in alcune persone “introverse” venga introiettata nella propria mente ed essendo un'emozione si trasforma in malinconia, depressione, senso di scoraggiamento e frustrazione. Ecco quindi che ancora una volta ricorriamo al “buon cibo” che la “esorcizza”.

Un pezzo di cioccolata, una pizza, a seconda del gusto e della cultura personale, ci vengono in “aiuto”. A lungo andare, come rivelano studi neuropsicobiologici, a livello organico e, soprattutto, per chi fa uso di cacao o pasticceria raffinata, si può venire a creare una similitudine con le dipendenze. Si spiega perché, ingerendo questi alimenti (in particolare il cacao), si ha una repentina assimilazione di zuccheri e sostanze a effetto psicostimolante nel sangue e nel cervello, che riescono in parte ad alzare il tono dell'umore. Si tratta, ad esempio, delle ammine, che insieme alle anandamidi vanno a interagire sugli stessi centri su cui agiscono i cannabinoidi.”

Si può fare pace con il cibo?

“Si deve fare pace con il cibo aiutandosi anche con delle piccole strategie: non vivere isolati il “problema”, non vergognarsene, ma confidarsi, tessere valide relazioni affettive e cercare di capire cosa ha provocato l'abuso di cibo, disinnescando così quella dinamica che è costituita da trauma, dissociazione, impulsività, ben definita da Freud in “Inibizione, sintomo e angoscia”. Inoltre, le persone con fame emotiva tendono a prendere molto peso con grossi danni all'organismo. È consigliabile una psicoterapia analitica breve, focale, spesso di 12 incontri in cui affrontare il problema e la sua natura”.

Vai all'articolo:

<https://www.azsalute.it/fame-emotiva-come-controllarla/>