



Ospedale Buccheri La Ferla - Fatebenefratelli
Servizio di Psicologia

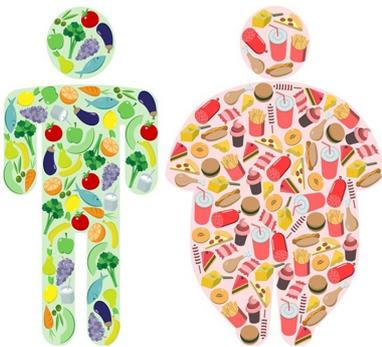


Prevenzione obesità e supporto psicologico

Sono la dottoressa De Franchis, psicologa-psicoterapeuta, responsabile del Servizio di Psicologia dell'Ospedale Buccheri La Ferla di Palermo.

Da anni mi occupo di disturbi del comportamento alimentare ed insieme ad una dietista abbiamo aperto, presso il nostro ospedale, un ambulatorio Psiconutrizionale che prende in carico e cura persone affette da problemi di sovrappeso e obesità.

Il motivo per il quale è importante la figura dello psicologo all'interno di un ambulatorio di dietistica medica è legato al fatto che il nostro rapporto con il cibo è innanzitutto un comportamento, e in quanto tale va affrontato con gli strumenti specifici della scienza che studia i comportamenti umani che è, per l'appunto, la psicologia.



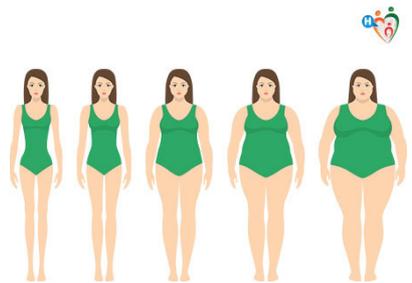
L'obesità è infatti un problema complesso che dipende da caratteristiche biologiche e genetiche ma anche, e in alcuni casi soprattutto, psicologiche e sociali

Oggi tutti sappiamo che per mantenere il peso forma, non ingrassare e rimanere in linea e in salute è importante mangiare bene e fare attività fisica, il problema è che non riusciamo a farlo.

Esistono innumerevoli protocolli di dieta, alcuni scientificamente validati, altri sicuramente assai più fantasiosi e a volte addirittura nocivi per la salute, che garantiscono risultati eccellenti in tempi assai brevi, ma la verità è che se bastasse una dieta per risolvere il problema del sovrappeso e dell'obesità, probabilmente non ci sarebbero nel mondo milioni di persone in lotta con il peso per tutta la vita.

In realtà è vero che alcune diete a volte possono anche funzionare, il problema è che, il più delle volte, interrotta la dieta, si riprendono le cattive abitudini e si recupera tutto il peso perso, talvolta anche con gli interessi.

La conseguenza di questo fenomeno di perdita e recupero di peso, il famoso effetto denominato yo-yo, lascia spesso nelle persone un profondo sentimento di frustrazione che diventa a sua volta il fattore scatenante di circoli viziosi di comportamenti disfunzionali con il cibo, con il corpo e con l'immagine di sé, che sembrano non avere nessuna soluzione.



Per questo motivo vale la pena soffermarsi un attimo sulla spiegazione psicologica di questi fenomeni e di come sia possibile affrontarli in modo più efficace spostando l'attenzione dal problema meramente alimentare del “cosa” e “quanto” mangiare, al “come” e “perché” mangiamo.

Per affrontare qualsiasi tipo di problema è infatti importante comprenderne il funzionamento e i meccanismi che lo determinano.

La fame ed il rapporto con il cibo all'inizio della vita sono mediati dagli istinti che servono a garantire la crescita e la sopravvivenza della specie.

Il bambino alla nascita possiede infatti il riflesso della suzione grazie al quale succhia il latte quando ha fame e smette non appena è sazio.

Crescendo però purtroppo questo, e altri riflessi automatici, scompaiono e si sostituiscono con riflessi di natura volontaria.

Sin da piccoli infatti siamo portati ad attribuire al cibo un valore simbolico e affettivo che va oltre alla sua funzione nutritiva.



Una delle prime cause di questa distorsione del nostro rapporto con il cibo è legata infatti, in modo inconsapevole, ad alcuni apprendimenti conseguenti a comportamenti materni disfunzionali.

Quando il bimbo piange spesso la mamma, non riuscendo

a discriminare il motivo per il quale il bimbo piange, tende a dare il seno, un biberon o un ciuccio al fine di placare il pianto del bambino.

Il problema è che il bimbo non sempre piange per fame, anzi spesso piange perché ha sonno, è nervoso e stanco o infastidito da qualcosa, insomma per vari motivi di disagio che nulla hanno a che vedere con la fame.

In questo modo il bimbo impara che tutte le volte che si trova di fronte ad una qualsiasi situazione di disagio, dovuta a fattori interni o esterni, basta riempire la bocca per superare qualsiasi vissuto negativo.

Altro Comportamento disfunzionale che spesso i genitori mettono in atto in maniera inconsapevole è quello di utilizzare il cibo come premio per comportamenti di natura virtuosa.

E' infatti abbastanza frequente sentire dire a un genitore: se fai il bravo ti do la cioccolata, oppure: se mangi tutto ti do il gelato, se vai bene a scuola ti compro le caramelle, in sintesi utilizzare cibi particolarmente gustosi e palatabili come premio per comportamenti virtuosi.



Altra cosa frequente che sin da piccoli altera il nostro rapporto sano ed equilibrato con il cibo è per esempio quello di costringere i bambini a mangiare tutto ciò che c'è nel piatto indipendentemente dal senso di fame e sazietà che provano. Questo a lungo andare inizia ad alterare la nostra percezione del senso di fame e senso di sazietà, motivo per cui si mangerà più per abitudine che non per una reale esigenza di ripristino di un calo energetico.

Detto ciò è facile comprendere come il cibo intrattenga con le emozioni un rapporto complesso e bidirezionale. Diventare dunque consapevoli del fatto che la mente e le nostre emozioni possono essere la base di una dis-regolazione alimentare è il primo fondamentale passo per ritrovare l'equilibrio e la serenità anche a tavola.

Per recuperare la forma fisica non basta quindi intervenire solo sull'alimentazione, ma bisogna intervenire anche, e forse soprattutto, sui pensieri e le emozioni che accompagnano ogni nostro comportamento alimentare.

A tutti sicuramente capita di lasciarsi coccolare da una tavoletta di cioccolata o da una pizza fumante dopo una giornata particolarmente stressante e faticosa.

Il problema nasce quando questo comportamento diventa un'abitudine e quando il cibo diventa l'unica soluzione a tutte le nostre fonti di disagio emotivo o affettivo.



Diversi studi hanno dimostrato che quando le persone si sentono felici tendono a consumare cibi sani, quando sono depresse prediligono i cosiddetti “comfort food” (cibi generalmente semplici da preparare e gustosi per il palato) e a privilegiare gli amidi, che sono metabolizzati più lentamente e hanno un effetto calmante.

Da un punto di vista fisiologico l’assunzione di carboidrati è in grado infatti di indurre un senso di tranquillità e benessere in quanto aumenta il livello di serotonina nel sangue.

Una delle prime cose sulle quali è importante soffermarci per affrontare il problema in modo più efficace, è la differenza che esiste tra la fame fisica e la fame emotiva.



La fame fisica in genere insorge in modo graduale, inizia con un borbottio dello stomaco che ci avvisa che lo stomaco è vuoto e ha bisogno di essere riempito, prosegue con un senso di giramento di testa, astenia e debolezza che testimonia che i nostri livelli di zucchero nel sangue stanno diminuendo e che quindi le nostre fonti energetiche si stanno esaurendo ed è necessario alimentarci per recuperare forze ed energia.

La fame Emotiva ha invece alcune caratteristiche distintive: parte più da un impulso mentale ed è in genere improvvisa e urgente, richiede cioè una gratificazione immediata e indifferibile.

Spinge verso alcuni cibi particolarmente gustosi e palatabili, e proprio per questo porta il più delle volte a mangiare in maniera eccessiva, raramente portando ad un senso di soddisfazione e sazietà, e soprattutto facendoci sentire in colpa dopo aver esagerato con la quantità e la qualità del cibo assunto.

Ovviamente queste dinamiche patologiche del nostro rapporto con il cibo sono ben note alle industrie alimentari che le hanno da sempre sfruttate per produrre cibi che creano dipendenza.

È ormai noto come esista una particolare combinazione di grassi zuccheri e sale, utilizzati nella produzione di snack abbondantemente commercializzati, che sono capaci di accendere le aree del cervello legate alla ricompensa, alla motivazione, e alle emozioni positive esattamente come accade per l’alcol o per le droghe.



La particolarità di questi cibi altamente trasformati è che vengono privati delle fibre, dell'acqua e delle proteine rallentandone così l'assorbimento e facendo sì che i loro ingredienti più piacevoli vengano più rapidamente assorbiti nel flusso sanguigno, migliorando la loro capacità di creare dipendenza, inducendo una perdita di controllo nell'assunzione e innescando comportamenti compulsivi che ne rendono difficile la limitazione.



Per questo motivo ogni volta che ci concediamo uno spuntino dovremmo imparare a chiederci se abbiamo realmente fame, o se invece non stiamo cercando di colmare con il cibo un vuoto di altra natura, o se lo stiamo usando come strumento per placare le nostre ansie, la nostra rabbia, o come consolazione per qualche torto subito o per un momento di tristezza e solitudine

Una delle strategie che spesso utilizziamo infatti con i nostri pazienti è quella di invitarli a tenere un diario dove dovranno segnare quali sono le emozioni prevalenti che fanno scattare questi comportamenti compulsivi nei confronti del cibo.

Ciò porta ad essere consapevoli del fatto che utilizzare il cibo come rimedio specifico per risolvere problemi di natura emotiva è una falsa soluzione, che offre solo una tregua temporanea alla sofferenza, ma che chiaramente non risolve i problemi di fondo, ma anzi spesso ci lascia ancora più scontenti e frustrati in quanto diminuisce ulteriormente la nostra autostima dandoci la sensazione di non essere in grado di affrontare i problemi in modo funzionale e risolutivo.

Fare un lavoro introspettivo e imparare ad affrontare le emozioni negative in modo più specifico cercando di capire quali sono i bisogni insoddisfatti che ne stanno alla base è una delle strategie vincenti nei confronti dei problemi legati al sovrappeso e ai disturbi della sfera alimentare.

Se siamo convinti di essere in grado di portare a termine gli impegni presi nonostante imprevisti, fatiche ed ostacoli, se crediamo di saper prendere decisioni anche difficili per il nostro benessere senza scoraggiarci, allora avremo un'ottima probabilità di riuscire anche a modificare la nostra alimentazione con serenità. Se al contrario ci riteniamo persone prive di volontà, deboli o incapaci, che mollano alla prima difficoltà, allora abbiamo perso in partenza.

E' importante quindi domandarci qual è il nostro stile di pensiero, magari ripensando a come viviamo le situazioni del quotidiano o a come affrontiamo abitualmente i cambiamenti e le difficoltà della nostra vita.

Alcuni dei principali nemici del benessere, e quindi della linea, sono alcune caratteristiche di personalità come:

- l'eccessivo perfezionismo
- il confondere la bellezza interiore con quella esteriore
- il rimpiangere e rimproverarsi
- e in generale la rimuginazione sulle cose negative.



I pensieri critici sono sempre in agguato, soprattutto quando ci si ripromette di iniziare una nuova dieta e tornano in mente i fallimenti passati. Molte persone danno un'esagerata importanza alle cose che sono andate storte e tendono a dimenticare o sottovalutare eccessivamente tutte quelle che al contrario sono andate bene. E' un vero e proprio processo di distorsione della realtà che consiste nel massimizzare il negativo e minimizzare il positivo.

Un altro aspetto importante da tenere presente quando vogliamo ritrovare l'equilibrio con noi stessi e con il nostro corpo è quello di comprendere come non sia la mancanza di forza di volontà a sabotare tutti i nostri tentativi di rimanere in forma.

La forza di volontà infatti può servire soltanto all'inizio per darci una spinta, ma non possiamo pensare di basare tutto su di essa perché semplicemente non ce la potremo fare.

Il principale problema delle diete è infatti quello di essere a volte eccessivamente restrittive e quindi di essere vissute come qualcosa di frustrante e punitivo. L'idea che per dimagrire bisogna mangiare poco e vietarsi del tutto alcuni cibi ritenuti pericolosi per la linea è infatti il primo modo per garantirsi un fallimento.

Oggi sappiamo infatti che un eccesso di controllo comporta inevitabilmente una



futura perdita totale di controllo. Ciò che paradossalmente accade è che: più ci vietiamo alcuni cibi particolarmente gustosi più ne diverremo ossessionati. Il nostro pensiero sarà continuamente a questi cibi che ci siamo vietati e ciò implica che al primo momento di cedimento dovuto inevitabilmente a un momento difficile o ad un'emozione negativa,

piuttosto che concederci quel cibo in maniera "normale" e oculata, in previsione della futura lunga restrizione e per compensare tutto il tempo che ce lo siamo negato, finiremo per abusarne e mangiarne in modo incontrollato.

Cambiando solo abitudini alimentari e lasciando intatte le abitudini mentali non si ottengono risultati che durino nel tempo e soprattutto non si ottiene il benessere che desideriamo.

La cosa più importante infatti è ritrovare una tranquillità nel rapporto con il cibo e nel rapporto con il proprio corpo.

Al contrario avere un atteggiamento flessibile e meno critico nei confronti di noi stessi, che addirittura preveda l'assunzione regolare ma volontaria e limitata anche di cibi altamente calorici o non particolarmente sani, ci consentirà di non sentire la necessità di abbuffarci nei momenti di difficoltà.

Un'altra strategia particolarmente efficace utilizzata con i pazienti con problemi di sovrappeso è quella legata alle pratiche di Mindful Eating, cioè l'apprendimento di alcune tecniche particolari di alimentazione consapevole che sono state mutate dalle pratiche orientali di meditazione.

Una cosa abbastanza comune tra le persone perennemente in lotta con il peso è infatti, paradossalmente, quella di non provare alcun piacere durante le abbuffate alimentari.

Ciò perché piuttosto che prestare attenzione al sapore di ciò che viene ingerito o al piacere nel gustare cibi particolarmente appetitosi, spesso si mangia più per riempire un vuoto di natura emotiva o esistenziale, con la inevitabile conseguenza di non sentirsi mai appagati o soddisfatti.

I protocolli di Mindful Eating prevedono l'apprendimento di alcune strategie da utilizzare durante i pasti o gli spuntini che consistono nel mangiare con tutti e cinque i sensi, rallentando e godendosi il momento nel qui ed ora.

È infatti noto come, se mangiamo distratti dalla televisione, dal telefono e dai social, o peggio ancora se mangiamo lavorando, il nostro cervello non riesca a registrare l'avvenuto pasto non consentendo di pervenire allo stato di sazietà.



Concentrandoci invece sulle sensazioni visive, olfattive, tattili e di gusto che il cibo ci dona raggiungeremo prima il senso di sazietà e soprattutto ci sentiremo soddisfatti anche con quantità di cibo ridotte.

È infine importante dedicare qualche minuto anche all'attività fisica.

Svolgere con regolarità attività fisica è ormai scientificamente dimostrato che non è utile solo per mantenere la forma fisica ma è fondamentale per garantirci anche la serenità e il benessere psicologico.

La pratica dell'attività fisica, soprattutto se piacevole, aiuta nella produzione di ormoni e neurotrasmettitori che garantiscono equilibrio e serenità mentale, insomma degli antidepressivi naturali prodotti dal nostro stesso sistema nervoso centrale.

Pur essendo vero che alcuni cibi in particolare, soprattutto quelli più amidacei e a base di carboidrati, aiutano anch'essi a produrre gli ormoni del benessere è vero anche che la soddisfazione dura solo per il tempo dell'assunzione del cibo, e che, finito lo spuntino, in breve questo momento di piacere si trasforma in sensi di colpa, vergogna e vissuti emotivi negativi.

L'attività fisica, al contrario, anche se magari vissuta come difficile o impegnativa all'inizio, ci lascerà alla fine soddisfatti e felici e soprattutto ci aiuterà a recuperare il nostro senso di autostima ed efficacia nella nostra capacità di affrontare in modo risolutivo il problema del sovrappeso.



È comunque importante in questo caso avere un atteggiamento aperto e flessibile anche nei confronti dell'attività fisica.

Non è infatti necessario a tutti i costi sottoporsi a sessioni ginniche particolarmente stancanti e impegnative, ma sarà sufficiente avere delle abitudini più attive come per esempio camminare a piedi, salire le scale piuttosto che usare l'ascensore o spostarsi in bicicletta per mantenersi in forma e stare bene con noi stessi.

Spero che questi piccoli suggerimenti vi possano aiutare a ritrovare un rapporto più sano ed equilibrato con il cibo ma soprattutto con voi stessi perché, come dicevano gli antichi: *“mens sana in corpore sano”*...



Opuscolo redatto dalla Dott.ssa Barbara de Franchis
Psicologa-Psicoterapeuta
Responsabile Servizio di Psicologia
Ospedale Buccheri La Ferla, Palermo
defranchis.barbara@fbfpa.it