

Daniela La Porta

# FAME NERVOSA

*Scopri le emozioni nascoste  
dietro la voglia irrefrenabile di cibo,  
supera le abbuffate compulsive e impara a mangiare  
dimenticando vergogna e sensi di colpa*



*Iscriviti alla newsletter su [www.lindau.it](http://www.lindau.it) per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo*

In copertina: foto © 13-Smile/iStock

© 2024 Lindau s.r.l.  
via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Prima edizione: febbraio 2024  
ISBN 979-12-5584-068-8

## Introduzione

Questo libro è rivolto a tutte le persone che sono entrate in un tunnel dal quale non riescono a uscire: il tunnel della fame nervosa.

Ma che significa «fame nervosa»? Possiamo parlare di fame nervosa tutte le volte in cui il nostro organismo ci chiede di mangiare spinto da stati interiori ed emotivi e non dal bisogno di nutrirsi o di condividere senza altri pensieri costrittivi un momento di convivialità con gli altri.

Lo scopo di questo libro è avvicinarsi a persone che potremmo definire «mangiatori emotivi» per dar loro un sostegno concreto in termini di conoscenza e al tempo stesso di comprensione di questo disagio, al fine di intraprendere un percorso di autoanalisi dei vissuti emotivi sottostanti al proprio approccio non sereno con il cibo.

Verrete trasportati in un viaggio, dapprima attraverso la lettura di esperienze di donne e uomini che si sono ritrovati a prendere coscienza di un modo di alimentarsi dannoso sia fisicamente che mentalmente. Successivamente, attraverso la conoscenza dei principali meccanismi scatenanti la fame nervosa e le dinamiche che è necessario mettere a fuoco per iniziare a fare ordine su questo tema e per affrontarlo in modo efficace.

Il passo successivo consisterà nel descrivere i collegamenti che si creano fra gli stati interiori e il comportamento alimentare. Sarà necessario fare un piccolo salto carpiato per poter raggiungere l'obiettivo di comprendere come sia possibile che certe dinamiche legate al cibo e al meccanismo di gratificazione a esso connesse siano spiegate, da un lato, dal funzionamento chimico del nostro cervello e, dall'altro, da significati acquisiti dal cibo nei diversi contesti relazionali in cui si è vissuto. Il riferimento è ai familiari più stretti così come ad altre modalità di azione-reazione che, pur apparendo distanti dal tema cibo, costituiscono in verità proprio quei comportamenti che ci si ritrova a ripetere, fino a giungere a un importante scoraggiamento nel quale non sembra più possibile trovare una soluzione concreta per vivere una vita equilibrata rispetto al modo di alimentarsi: gioiosa nei momenti di convivialità e spensierata rispetto all'argomento alimentazione e forme del corpo per la maggior parte del proprio tempo.

Dunque questo libro vuole da un lato dare informazioni, testimonianze, strumenti per la comprensione del problema «disturbi alimentari» di diversa specie, dall'altro far aprire porte mai aperte: ci si riferisce alle porte di accesso al proprio mondo emotivo e alle proprie dinamiche interiori che, in modo prepotente, costringono di fatto a restare incastrati nel meccanismo «mangio perché ora devo mangiare e non mi importa nulla del resto», per poi sentirsi pentiti per aver mangiato perché «avrei semplicemente potuto non mangiare». Questa è la più grande bugia che ci si racconta quando ancora non si è entrati nell'ottica di vivere una esperienza di disagio che richiede un vero e proprio lavoro con sé stessi, molto impegnativo e con alti e bassi, ricadute, successi e risultati positivi da consolidare sempre di più. Aspettarsi per-

corsi lineari è la prima idea che è necessario abbandonare. Il percorso da quel «basta non ce la faccio più, mi disprezzo fisicamente e mentalmente perché i miei pensieri non mi lasciano libera/o e mi costringono continuamente a pensare al cibo, alla fame, al corpo» a «ora comprendo da dove deriva questo comportamento e ho scoperto che riesco a farne a meno» è un po' più lungo di quello che desidereremmo. L'ultimo step da raggiungere consiste nel dirsi: «Posso modificare il mio approccio al cibo perché il cibo ha cambiato significato per me: ora sono in grado di riconoscere le dinamiche che mi portano a sentirmi ancora una volta in un incastro e so, con fatica, impedire l'evolversi del circolo vizioso che mi danneggia».

È importante sapere che molte persone soffrono di fame emotiva, ma nel momento in cui questa sofferenza ha un impatto determinante sul quotidiano funzionamento della persona (nella socialità, nel lavoro, nei rapporti affettivi e amorosi) bisogna rivolgersi a un esperto almeno per una consulenza iniziale, poiché un libro non potrà fornire in quel momento una sufficiente guida.

Se attualmente la vostra salute psicofisica non è in pericolo e anche il contesto esterno (non solo familiare ma anche amicale), pur facendovi notare il problema, non vi trasmette una forte preoccupazione né uno stato eccessivo di allarme, vi trovate nel momento giusto per leggere le prossime pagine.

Questo libro vi potrà fornire spunti di riflessione, utili informazioni per contrastare certi «circoli viziosi» e, soprattutto, una guida per procedere a una sorta di «conversione» da «io vivo così, non riuscirò mai a cambiare il mio rapporto con il cibo» a «sono consapevole di avere un problema; so che sarà difficile ma ce la posso fare».

Tante persone sono riuscite ad affrontare il problema di

un alterato rapporto con il cibo e con il corpo, non magicamente ma con fatica e soprattutto con apertura mentale, riconoscendo i meccanismi malati e i collegamenti tra le dinamiche della propria vita e l'insorgere del disagio.

Attraverso la consapevolezza si entra in un'altra strada, all'inizio un po' difficile da percorrere, ma nella quale man mano si vedranno sciogliere dei nodi, fino a non sentire più il bisogno di ripetere comportamenti che, sorprendentemente, saranno sempre più visti e sentiti come inopportuni o inutili e che non daranno più il «sollievo» di un tempo.

Oltre al libro, strumenti essenziali saranno un diario (o anche un quaderno) e un «bonus» di fiducia da tenere a mente soprattutto all'inizio della lettura di questo testo, quando nulla sembrerà avere un risvolto concreto. Il senso di questo «bonus» è trasmettervi il messaggio di non mollare la prima volta in cui vi sembrerà tutto inutile e continuare con costanza a perseverare verso il vostro obiettivo: giungere a un punto concreto nella risoluzione del problema. Proprio nel momento di massimo scoraggiamento nel quale starete per lanciare dalla finestra il libro, ricordatevi di queste parole: siete vicini a poter cambiare prospettiva e abitudini alimentari. Vietato fermarsi prima. L'obiettivo deve restare chiaro e stabile in ogni momento: è e deve essere qualcosa che non è possibile non raggiungere. L'obiettivo non è nemmeno arrivare a mangiare ciò che volete quando volete e come volete. La libertà è in altro ed è per quella vera che vale la pena combattere sempre.

In questa nuova edizione di *Fame nervosa* troverete inoltre un capitolo dedicato a nuove forme in cui i disturbi alimentari si stanno diffondendo recentemente e di cui ancora si parla molto poco. Infine, potrete consultare un'appendice contenente l'elenco aggiornato di tutte le strutture presenti

sul territorio nazionale che si occupano del trattamento dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione.

Prima di lasciarvi alla lettura vi invito a consultare il mio sito web <https://www.danielalaporta.it/> e a dare un personale contributo in termini di sensibilizzazione del fenomeno diffondendo speranza a chi vive questo tipo di sofferenze. Dall'inizio della mia professione mi occupo di questi disturbi e sono sempre più certa dell'importanza di informare le persone e di renderle consapevoli del proprio disagio, in modo che siano esse stesse in grado d'individuare il prima possibile i segnali che ne indicano la presenza.

Il messaggio chiaro che voglio trasmettere è che i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione si possono affrontare e combattere. Uscire dal tunnel è faticoso e difficile, ma possibile: è necessario però passare attraverso una presa di coscienza del problema e un impegno personale, eventualmente sostenuto da professionisti competenti e consapevoli del percorso da fare per gestire e superare il problema.

Il problema c'è, è serio ma si può e si deve affrontare con il contributo di tutti (<https://www.youtube.com/watch?v=u-5FiQs4w1pk>).

Sempre nell'ottica di un continuo aggiornamento delle conoscenze di questi disturbi, voglio condividere un ulteriore aspetto di cui mi sono occupata nel corso della mia formazione e di cui molti esperti continuano ad occuparsi: parlo degli aspetti genetici dei disturbi alimentari. A oggi, sebbene gli studi condotti finora abbiano accertato l'influenza genetica nei disturbi alimentari, non ci sono sufficienti ricerche in grado di evidenziare specifiche associazioni gene-disturbo.

Chi fosse interessato a una consulenza o ad altri approfondimenti, mi può contattare all'indirizzo email: [danielalaporta@gmail.com](mailto:danielalaporta@gmail.com).



# FAME NERVOSA

## Nutrizione e alimentazione nella nostra vita

Dopo il primo vigoroso pianto necessario ad aprire i polmoni alla vita ogni neonato dapprima si rilassa sul petto della mamma, poi inizia a muoversi e ad aprire gli occhi. Tempo qualche minuto e inizia la sua ricerca del seno della mamma, facendosi «strada» utilizzando il senso dell'olfatto: egli è in grado di arrampicarsi, puntare, ruotare, strisciare, per raggiungere e finalmente succhiare il capezzolo e stringersi forte alla sua mamma.

Questo e altri riflessi innati del neonato hanno una funzione fondamentale nell'attivazione non solo di un adeguato allattamento, ma anche e soprattutto di un legame affettivo e di attaccamento.

La loro utilità è massima nei primi momenti di vita e fino a circa tre mesi, in cui il neonato riproduce questa sua «marcia verso il seno» decine di volte al giorno, per giorni e giorni: lo scopo è naturalmente il nutrimento ma anche il mantenimento di un contatto pelle-pelle con la mamma durante la suzione al seno.

Questo contatto è ciò che permette al neonato di cercare quella base affettiva sicura nella quale proseguire la sua crescita fisica e psichica.

Queste capacità innate nel neonato incontrano le reazioni

istintive di nutrimento e di cura della mamma finalizzate ad aumentare l'attaccamento tra loro.

L'aspetto centrale da tenere a mente riguarda il ruolo del nutrimento fin dai periodi iniziali della vita di ciascun individuo e lo stretto collegamento esistente fra bisogno di nutrimento e bisogno di connessione tra il proprio corpo e quello materno.

Con la crescita il bambino costruisce il proprio modo di entrare in relazione con sé stesso e con il mondo che lo circonda sulla base, *in primis*, dell'esperienza della relazione con la madre e via via delle interazioni sociali che intrattiene con gli altri in un processo che ha la funzione di pianificare, strutturare e interpretare tutte le successive esperienze emotive e sociali, non soltanto quando è un bambino, ma per tutta l'adolescenza e l'età adulta.

Contestualmente alla crescita si evolve e determina il rapporto con il bisogno di nutrimento, da un lato, e la funzione affettiva, emotiva e sociale dell'alimentazione, dall'altro.

Giunti all'età dell'adolescenza il rapporto con l'alimentazione si complica a causa dei cambiamenti fisici e psichici che l'individuo vive. In realtà si deve parlare di una vera e propria trasformazione del corpo che abbandona le fattezze infantili per assumere un aspetto adulto e scopre attivamente la sua sessualità. In questo periodo il corpo e il cibo assumono una rilevanza diversa dagli anni precedenti, sono oggetto di maggiori cure e attenzioni e non raramente sono fonte di preoccupazione. L'aspetto esteriore acquisisce una grande importanza a livello relazionale, comunicativo, estetico e sessuale.

Si tratta decisamente di un periodo particolare, in cui le esperienze interiorizzate fin dalla nascita assumono un rilievo specifico, anche in relazione alla plasticità neuronale che caratterizza questa fase della crescita, ovvero la capacità delle

cellule nervose del cervello di riorganizzarsi per adattarsi alle condizioni sociali, di apprendimento e di nutrizione. È questa plasticità a comportare una maggiore suscettibilità ai fattori ambientali avversi, come la cattiva alimentazione, le esperienze relazionali negative, lo stress: ciò spiega perché molti disordini mentali, tra i quali i disturbi della nutrizione e dell'alimentazione, si manifestano per la prima volta in adolescenza.

Sebbene il passaggio dall'infanzia all'età adulta non sia banale, normalmente esso avviene portando l'adolescente ad acquisire una propria identità più stabile, coerente e separata dagli altri. Il raggiungimento dell'identità adulta non dipende soltanto dal modo in cui l'adolescente saprà affrontare questo specifico periodo evolutivo, ma risentirà anche delle crisi di sviluppo delle fasi evolutive precedenti nonché delle esperienze affettive e relazionali avvenute nella prima infanzia.

Che significato assume il cibo raggiunta l'età matura? È a questo punto chiaro quanto ciò dipenda dal vissuto infantile e dal passaggio dall'essere bambino o bambina a essere un individuo adulto.

Tralasciando in questo momento le modalità di esordio di un disturbo dell'alimentazione e della nutrizione in età adolescenziale o nella prima età adulta, ci soffermeremo sui molteplici significati che il cibo ha per l'individuo in tutte le fasi e sfere della sua vita.

Coerentemente con quanto facciamo alla nostra nascita, diamo all'atto del nutrirsi molta più importanza e attenzione di quanto sarebbe richiesto dal mero bisogno di sopravvivenza.

Innanzitutto, essendo esseri sociali il cibo assume un ruolo significativo durante il tempo trascorso con gli altri. La maggior parte degli eventi sociali della nostra vita sono, infatti, collegati al cibo: così sono le feste, le ricorrenze importanti, il

semplice ritrovarsi con le persone care, come anche i momenti di convivialità con i colleghi di lavoro.

Possiamo mangiare per «farci una coccola» o per farla a una persona cara, a cui trasmettiamo affetto preparandole un cibo particolarmente gradito o anche per condividere un momento importante con una persona che sentiamo speciale: un primo incontro, un anniversario, una cena dopo tanto tempo trascorso lontani. Possiamo altresì mangiare in un momento di forte noia o dopo una giornata o un evento particolarmente frustrante per intrattenerci o per gratificarci in presenza di un'emozione negativa o di un vuoto interiore di cui, a volte, non siamo nemmeno molto consapevoli.

Una cosa è certa: mangiare procura piacere, distrae sul momento la mente e produce nel nostro cervello anche componenti chimiche in grado di darci un sollievo momentaneo. Anche su questi aspetti entreremo un po' più nel dettaglio per poter trarre un vantaggio dalla comprensione del nostro funzionamento al livello fisico e di sistema nervoso.

Questa carrellata su come l'atto del nutrirsi attraversa tutta la nostra vita e sui suoi molteplici significati, ci permette di addentrarci in modo graduale ma sempre più specifico nel tema oggetto di questo libro.