

Sportello Cancro Nutrizione Cardiologia Reumatologia Neuroscienze Dermatologia Eventi Dizionario Il Medico Risponde

IN EVIDENZA

Massima allerta in Israele: imminente attacco «significativo» dall'Iran. Monito Usa: non si usi l'attacco a Damasco per colpire

## Fame nervosa (o emotiva), che cos'è e come spezzarla. I quattro consigli: perché non basta la forza di volontà

di Anna Fregonara

La rabbia ci impone di cercare cibi croccanti, la noia di spiluccare: il mangiare compulsivo è potente perché attiva i circuiti cerebrali della ricompensa. Ecco come cambiare le abitudini con alternative mentalmente più «appetitose»



(ill. Alberto Ruggeri)

Una spinta istintiva che porta alla ricerca del cibo e determina anche il tipo di alimento dal quale siamo attratti: la **rabbia**, per esempio, può favorire la scelta di consistenze **croccanti** mentre la **noia** di **spiluccare** fuori pasto. È questa la **fame nervosa** o **emotiva**.

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CORRIERE TV

CORRIERE SALUTE

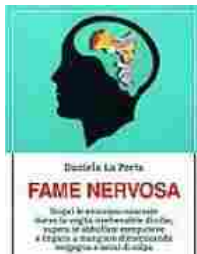
ANTIDIABETICI CHE FANNO PERDERE PESO: A CHI SERVONO DAVVERO?

03/04/2024 alle ore 16:00

 in streaming su Corriere.it  
 su YouTube Facebook e LinkedIn

### Antidiabetici che fanno perdere peso: a chi servono davvero?

In diretta streaming su Corriere.it e sui canali social di Corriere Salute | CorriereTv



## Il meccanismo

«La si avverte [in risposta a situazioni difficili](#), quando si ha maggior bisogno di sollievo immediato, di senso di piacere o di ricompensa, di essere **consolati**: dopo un litigio, un rimprovero del capo, un momento di tristezza», spiega **Daniela La Porta**, psicologa e psicoterapeuta, autrice del libro «Fame nervosa» (Edizioni Lindau). «Il bisogno incontrollato di

mangiare assale a volte in momenti apparentemente casuali, altre in momenti ricorrenti e ripetitivi, come ogni giorno al rientro dal lavoro o di notte, diventando un'**abitudine**», aggiunge.

L'abitudine è quell'azione a cui non si deve più pensare per svolgerla e di cui non si riesce a fare a meno, come allacciarsi le scarpe ad esempio. Sebbene circa il 95% delle abitudini sia utile, il restante 5% può essere problematico, come quando si mangia in eccesso o in difetto rispetto a quanto richiesto per stare in salute. La maggioranza delle persone sostiene di non riuscire a cambiare perché non ha la forza di volontà. Eppure se bastasse questa riusciremmo a domare gli attacchi di fame nervosa, a smettere di fumare e così via.



## La forza di volontà non basta, perché?

Judson Brewer, psicoterapeuta e neuroscienziato di fama internazionale che ha trascorso decenni a studiare come e perché formiamo le abitudini e cosa possiamo fare per interromperle, smonta questa visione del ruolo predominante della **forza di volontà**. Come scrive nel suo nuovo libro «Spezza la fame nervosa» (Ed. Corbaccio), tutti gli approcci per rimettersi in forma hanno in comune un elemento: il dovere. Dovremmo mangiare meno calorie, muoverci di più, scegliere cibi migliori.

**Ognuno di noi sa** in che cosa consiste uno stile di vita sano, ma questo spesso **non è sufficiente** ad aiutarci a modificare il nostro modo di agire, con l'aggravante che [ci sentiamo in colpa](#) e ci percepiamo sbagliati per non essere riusciti a rinunciare al dolce extra o all'abbuffata improvvisa e incontrollata. «Il sapere non basta perché non è lì che avviene il cambiamento», ha detto al *Washington Post* Brewer che è anche direttore della ricerca e dell'innovazione presso il Mindfulness Center della Brown University. Secondo il neuroscienziato bisogna spostare l'attenzione dall'esclusivo impiego della forza di volontà, che premia a breve termine, alla comprensione della sensazione, della consapevolezza, perché è lì che avviene il cambiamento del comportamento. Per farlo, però, bisogna sfruttare il potere del cervello per **uscire dalle vecchie abitudini** e adottare quelle nuove e più positive. Ma come riuscirci?

## L'approccio più efficace: consapevolezza, ma come?

«Un approccio più efficace potrebbe essere quello di combinare la forza di volontà, quindi lavorare sulla determinazione e sulla motivazione nelle prime fasi del cambiamento per imprimere una "svolta" nel comportamento che desideriamo modificare, al consolidamento delle abitudini sane a lungo

### EDITORIALI & COMMENTI



**La solitudine non crea storie per Instagram**

di [Luigi Ripamonti](#)



**La solitudine come emergenza sanitaria**

di [Claudio Mencacci](#)



**Una bioetica globale dopo la pandemia**

di [Laura Palazzani](#)

### DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia



CERVELLO E NERVI  
CUORE, ARTERIE, VENE  
OCCHI  
ORECCHIO, NASO, GOLA  
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO  
BOCCA E DENTI  
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI  
RENI, VESCICA, VIE URINARIE  
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI  
ORGANI GENITALI  
PELLE, UNGHIE, CAPELLI  
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole  
SANGUE E LINFIA



#### SCRIVI ALLA REDAZIONE

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera



termine, in questo caso agendo sulla consapevolezza e sul cervello», suggerisce **Diego Sarracino**, professore associato di Modelli e tecniche cliniche di intervento e disturbi d'ansia e dell'umore all'Università degli Studi di Milano-Bicocca. «Per quanto riguarda la forza di volontà ricordiamo che è sostenuta dalla **pratica e dall'allenamento** costante. Mangiare in modo consapevole, invece, significa usare tutti i sensi per raggiungere una piena **consapevolezza** dell'esperienza del cibo e di quello che il nostro fisico davvero ci comunica. [La consapevolezza](#), un'abilità fondamentale per comprendere sé stessi, gli altri e il mondo circostante, potrebbe essere vista da alcuni come un concetto new age o "alternativo", mentre un crescente numero di studi scientifici ne sottolinea l'**utilità** e i **benefici** nella promozione del benessere nell'individuo e nella comunità».

### RABBIA

Mordere cibo, specialmente se **croccante**, permette di sentire la propria aggressività primitiva. La sensazione di sollievo che ne deriva è legata al **movimento delle mandibole**, che mordendo e sgranocchiando svolgono la funzione di calmante



### TRISTEZZA E SOLITUDINE

Quando ci troviamo a provare queste emozioni andiamo a cercare **cibi dolci** e in generale alimenti che per la loro composizione sono in grado di **aumentare la serotonina nel nostro cervello**, detta ormone della felicità; primo fra tutti il cioccolato

Testi elaborati in collaborazione con la psicoterapeuta Daniela La Porta



### NOIA

Si prova quando manca la motivazione a fare qualcosa, quando non sentiamo di avere obiettivi. Spesso porta a **mangiare piccole dosi ma di continuo**: è il classico spizzicare fuori pasto



### ANSIA

Ansia, stress da lavoro, tristezza e noia possono aumentare il desiderio di **cibi ricchi di grassi o di dolci**, capaci di aumentare i livelli di serotonina. Oltre al **cioccolato** altri alimenti come **carboidrati, noci, spezie piccanti, banane** favoriscono il rilascio di serotonina, e altre **sostanze** che contribuiscono allo stato di (Corsera in collaborazione con Daniela La Porta)



## Come ragiona il cervello sul cibo «ricompensa»

Per farci amico il cervello, invece, bisogna partire dal considerare che il nostro «decisore» è la corteccia orbitofrontale. Grazie ai nostri antenati cavernicoli, ha una sola regola: se A è più **gratificante** di B in termini di sopravvivenza, quando si ha la possibilità di scegliere si opta per A. Ecco



perché tra un gelato, che ha più calorie e calorie significa sopravvivenza, o un broccolo vince il gelato, per usare un esempio di Brewer. «Oggi però il cervello sfrutta questo processo di apprendimento per innescare voglie, creare consuetudini che si riversano in comportamenti compulsivi. Per **cambiare un'abitudine è necessario aggiornare il valore di ricompensa** che il cervello archivia», continua Sarracino. «Il sistema di ricompensa è un complesso circuito cerebrale che regola la motivazione, il piacere e l'apprendimento associati a esperienze gratificanti. Quando un individuo sperimenta qualcosa di piacevole, come il cibo, il sesso, l'attività fisica, il sistema di ricompensa si attiva, libera **dopamina**, un neurotrasmettitore che provoca sensazioni di gratificazione e **rinforza il comportamento** che ha portato alla ricompensa. Le abitudini si formano attraverso un ciclo di stimolo-routine-ricompensa che coinvolge il cervello nel creare connessioni neuronali specifiche le quali rendono il comportamento automatico e ripetitivo nel tempo. Un esempio di questo ciclo è: stimolo=bar, routine=bere caffè, ricompensa=mi sento più carico e attivo. Più volte una persona esegue la stessa routine in risposta al medesimo stimolo, più si fortifica l'abitudine che diventa sempre più automatica e meno soggetta al controllo cosciente».

#### LEGGI ANCHE

- Longevità, che cosa ci rivelano i cervelli e gli stili di vita dei super centenari
- Longevità: come vivono i centenari delle «zone blu». Le 9 cose in comune
- Potremmo vivere, al massimo, fino a 150 anni (ma lo vorremmo davvero?)
- L'età è quella che ti senti: quella psicologica conta più della biologica
- 15 abitudini alimentari che condividono tutti i longevi del Pianeta

### Che cosa fare: 4 punti

Per mettere in pratica la **strategia combinata di forza di volontà-consapevolezza-abitudine** è importante prestare attenzione ad alcuni aspetti che il professor Sarracino illustra qui di seguito.

1. «Avere la consapevolezza delle **abitudini** che desideriamo cambiare: scriviamo un **elenco** con quelle **negative** da eliminare e quelle **positive** da adottare».
2. «Identificare **obiettivi** chiari, realistici e a breve termine: deve trattarsi di traguardi misurabili e, per agevolarci, suddividiamo il processo in **passaggi più piccoli** e gestibili».
3. «Sostituire le abitudini: anziché provare a eliminare tout court una consuetudine negativa, identifichiamo **comportamenti alternativi** che potremmo far nostri al posto delle vecchie abitudini, cercando di adottarli in risposta agli stimoli che attivavano le consuetudini precedenti: per esempio, alla stessa ora in cui eravamo soliti mangiare il cibo consolatorio inseriamo la nuova abitudine».
4. «Farsi i complimenti: si chiama **rinforzo positivo** e consiste nel ricompensarci ogni volta che adottiamo con successo una nuova abitudine. Concediamoci, per esempio, piccoli **premi**, come un cioccolatino, quando raggiungiamo un

obiettivo. Anche il sostegno pratico ed emotivo di amici, familiari o professionisti può essere determinante per cambiare», conclude l'esperto.

## I due esempi pratici

Per allenare il saper ascoltarci potremmo copiare da una delle popolazioni più **longeve** al mondo, quella dell'**isola giapponese di Okinawa** che ha fatto dell'ascolto dei segnali del corpo uno dei segreti del benessere. È, infatti, ormai integrato nella sua cultura il principio «hara hachi bu» ossia mangiare **fino all'80% di sazietà**. In quel momento gli abitanti di Okinawa prestano molta attenzione al principio del piacere: si sentono a proprio agio quando non sono sazi al 100%, perché questa è ormai la loro abitudine.

Un trucco per capire se siamo davvero sazi è **aspettare 20 minuti** prima di scegliere la portata successiva: come al ristorante, se l'attesa è lunga l'appetito se ne va. «È, infatti, questo il tempo di cui il cervello ha bisogno per registrare la sensazione di sazietà», dice **Carol Coricelli**, ricercatrice in Neuroscienze cognitive presso l'Institut Lyfe di Lione (Francia). «Cibi che non favoriscono il riconoscimento del tipo di fame sono in particolare quelli con **alto contenuto di zucchero** mentre quelli ricchi in fibre riducono le sensazioni di fame ravvicinate ai pasti».

6 aprile 2024

© RIPRODUZIONE RISERVATA

[Leggi e commenta](#)

## CORRIERE DELLA SERA

Abbonati a Corriere della Sera | Gazzetta | El Mundo | Marca | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli | Quimamme | OFFERTE CORRIERE STORE | Buonpertutti | Servizi | Scrivi | Cookie policy e privacy | Preferenze sui Cookie

Codici Sconto | Corso di Inglese - Francese

Copyright 2024 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità: CAIRORCS MEDIA SpA - Direzione Pubblicità  
RCS MediaGroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 270.000.000,00  
Codice Fiscale, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326 | ISSN 2499-0485

Chi Siamo | Dichiarazione di accessibilità | The Trust Project

