



Cos'è la fame nervosa e da cosa è provocata?

Cos'è la fame nervosa e da cosa è provocata?

A volte la vita presenta sfide che sembrano insormontabili ma che dobbiamo affrontare per forza. Queste possono indurre stress, ansia, nervosismo e non tutti reagiamo alla stessa maniera. C'è chi rimane preda di un esaurimento nervoso, oppure chi si isola da tutto e da tutti per cercare di ritrovare la tranquillità. Altri ancora praticano lo Yoga o determinati percorsi di meditazione. Infine, c'è chi ricorre al cibo, mangiando anche fuori pasto e in quantità che a volte vanno oltre la misura. In quest'ultimo caso si può parlare tranquillamente di fame nervosa. Un fenomeno che durante la Pandemia è aumentato molto, dato che le persone, costrette in casa, si sono spesso dedicate alla cucina come distrazione e passatempo, [tanto che alcuni generi alimentari nei supermercati sono spariti come il lievito di birra](#) o la farina, e hanno poi usufruito di quel cibo anche per dare sfogo al proprio stress da lockdown.

Cos'è la Fame Nervosa?

Ovviamente bisogna approfondire meglio la questione e spiegare innanzitutto cosa sia questa fame nervosa. L'Emotional Eating, come viene chiamata tecnicamente nel linguaggio internazionale, si può definire come una sensazione apparente di fame che induce le persone a ingerire cibo fuori pasto, in quantità che possono andare da quelle più piccole a molto grandi, come modalità per fronteggiare il più possibile il nervosismo indotto da eventi o circostanze portatrici di stress. Che sia un lockdown, piuttosto che un problema al lavoro o a scuola non importa. Quello che conta è che la situazione in questione genera una grande quantità di malessere psicologico, per fronteggiare il quale si sceglie di mangiare.

Cosa provoca la fame nervosa?

Come già accennato, dunque, la fame nervosa viene provocata da circostanze esterne che provocano nel soggetto un forte nervosismo. Questo può essere causato da delusioni, sia in campo lavorativo che affettivo, da mancanze, come quando ci lascia un parente o una persona a noi cara, o dalla ricerca spasmodica di un piacere che possa alleviarci delle sofferenze, con il cibo visto come una vera e propria liberazione. Inoltre, c'è anche una spiegazione a livello biologico. Nei periodi di eccessivo stress,

specialmente se si soffre di nervosismo cronico, il nostro corpo rilascia una sostanza detta cortisolo, anche nota come ormone dello stress. Questo condiziona i nostri comportamenti, incidendo anche su quelli alimentari e, quindi, spingendo il soggetto a scegliere di mangiare per provare sollievo.

Quali sono le conseguenze della fame nervosa?

Nonostante si pensi che dopo aver mangiato si possa stare meglio, la sensazione di benessere è in realtà fittizia e limitata agli istanti appena successivi l'ingerimento di cibo. Le conseguenze della fame nervosa, infatti, possono essere gravi. Si va da episodi di alimentazione incontrollata, con vere e proprie abbuffate che avvengono anche quando si è già mangiato nei pasti canonici, al rischio di arrivare a disturbi alimentari gravi, come la bulimia e l'obesità, o a patologie cardiovascolari dovute, ad esempio, al colesterolo eccessivo dovuto all'assunzione cibi ad alto contenuto di grassi.

Come risolvere il problema della fame nervosa?

La prima cosa da fare per uscire dal problema della fame nervosa è quella di provare a distinguere le normali esigenze alimentari che si hanno durante il giorno da quelle dovute allo stress, ossia individuare e isolare il fenomeno. Una volta che si ha consapevolezza di essere soggetti al problema, il consiglio è quello di rivolgersi a chi può davvero aiutarci, come uno [psicologo con sede a Roma esperto in fame nervosa](#). Rimettendoci nelle mani di chi tratta da anni questa problematica si può intraprendere un percorso di cura efficace, che ci possa liberare dal desiderio di mangiare per stress.

[Read More](#)
