

Seguici su:

CERCA

FESTIVAL DI SALUTE 2022

COVID

SPORTELLI CUORE

TUMORI

PSICOLOGIA

ALIMENTAZIONE

LONGFORM

VIDEO

PODCAST

CHI SIAMO

adv

R

Che cos'è l'emotional eating, la fame da stress che ci spinge ad abbuffarci?

di Paola Emilia Cicerone



Bisogna differenziare la fame fisiologica o omeostatica che viene governata dall'ipotalamo, dalla fame edonica che è regolata dalla corteccia prefrontale, ed è legata al circuito della ricompensa. Quest'ultima è quella più pericolosa perché può dare origine a dipendenze

30 MAGGIO 2023 ALLE 17:50

3 MINUTI DI LETTURA

E se l'*emotional eating*, la fame nervosa che ci spinge ad abbuffarci di pasticci quando siamo giù di morale o qualcosa è andato storto, non fosse dovuta solo al nostro stato emotivo? Il dubbio è venuto a **Silvia Gonsahn-Bollie**, esperta americana di obesità e autrice di manuali famosi. Che ha dedicato al tema un articolo pubblicato su *Medscape*, in cui invita a indagare sulle possibili cause fisiologiche di queste fame incontrollabili.


GREEN AND BLUE


Chirurgia dell'obesità, dove farla nel servizio pubblico

di Elvira Naselli
13 Aprile 2023



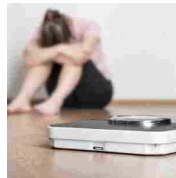
Il cibo visto come ricompensa

"Riflessione interessante", osserva **Livio Luzi**, ordinario di Endocrinologia presso l'Università degli Studi di Milano e direttore del Dipartimento di Endocrinologia, Nutrizione e Malattie Metaboliche del Gruppo **MultiMedica**. "In questo caso stiamo parlando di fame edonica, di quel meccanismo cioè che ci porta a vedere il cibo come ricompensa, ma anche dietro alle emozioni ci sono elementi fisiologici, che non dobbiamo trascurare: pensiamo al ruolo dello stress in questi comportamenti".

La fame emotiva, è importante ricordarlo, non è una patologia, "ma un approccio al cibo che però può facilmente aprire la porta a disturbi alimentari come la bulimia o il Binge Eating Disorder, le cosiddette abbuffate, o all'obesità con le conseguenze che ne derivano per lo stato di salute", aggiunge **Antonios Dakanalis**, responsabile del Centro di Ricerca sui Disturbi Alimentari presso Università di Milano-Bicocca membro del Consiglio Europeo sui Disturbi Alimentari e autore di un recente studio sul tema.

Anoressia, tra le cause anche un'alterazione del microbiota trasmissibile da madre in figlia

19 Aprile 2023



Lo stress che porta a voler mangiare anche in assenza di fame

"Chiamiamo fame o alimentazione emotiva la tendenza di rispondere a sentimenti stressanti e difficili mangiando, anche in assenza di fame fisica", prosegue lo specialista. Un problema che si manifesta come un bisogno irrefrenabile, di solito di alimenti malsani, di basso valore nutrizionale e ad alto contenuto di calorie, grassi, sale, amido e zucchero, "come dolci, snack o alimenti da fast food consumati in modo rapido e meccanico, soprattutto in presenza di stress o emozioni negative come ansia, rabbia, paura, tristezza o solitudine".

Un meccanismo diverso da quello della fame fisiologica o omeostatica, "che ci segnala il bisogno di energia ed è regolata, negli umani come in tutti i mammiferi, dall'ipotalamo", ricorda

Come coltivare i pomodori in vaso e in balcone

DI GAETANO ZOCCALI



Leggi anche

Autismo: dall'informatico al contabile, come funziona l'inserimento nel mondo del lavoro

Il rapporto fra mamma e figlio influisce sullo sviluppo del cervello

Suicidio, una ricerca rivela quali sono i giorni e gli orari più a rischio

SALUTE



Tonsille, quando è il caso di toglierle negli adulti

Rischio nuova pandemia Covid, l'Oms: "Aggiorniamo i vaccini o non ce la faremo"

Carlo, Camilla e Diana, perché facciamo il tifo per chi è stato tradito

Giornata contro l'ipertensione, perché è importante riconoscerla e come curare al meglio la pressione alta

[leggi tutte le notizie di Salute >](#)

Luzi, "mentre qui stiamo parlando di fame edonica che è regolata dalla corteccia prefrontale, ed è legata al circuito della ricompensa. Per questo in alcuni soggetti può nascere una vera dipendenza da cibo; il problema nasce quando si altera la comunicazione tra queste aree".

Essere in coppia dopo i 50 aiuta a controllare la glicemia

di Tina Simoniello
23 Aprile 2023



Un problema che riguarda soprattutto le donne

E sembra riguardare in maggioranza le donne, "ma non sappiamo con certezza se questo dipenda dal fatto che sono più studiate", osserva Luzi "anche se nell'obesità c'è una prevalenza femminile". E anche le ricerche realizzate da Dakanalis e dal suo gruppo indicano che le donne sono più inclini all'emotional eating rispetto agli uomini: "Abbiamo realizzato una versione italiana del Dutch Eating Behaviour Questionnaire, il questionario più celebre per valutare la presenza e l'intensità dell'emotional eating tramite domande come "Ha il desiderio di mangiare quando è irritato?" spiega il docente.

SPORTELLLO CUORE

Più cibi integrali e meno alimenti trasformati, così abbassiamo i rischi di infarto e ictus

di Federico Mereta
03 Maggio 2023



Secondo Gonsahn-Bollie, tra le condizioni cliniche che alterano la regolazione fisiologica dell'appetito e possono scatenare la fame nervosa ci sono il diabete, la sindrome dell'ovaio policistico, l'insulino-resistenza e i disturbi del sonno. "Non abbiamo conferme empiriche definitive, ma è molto probabile che le persone ricorrano all'emotional eating anche per sopprimere emozioni negative o stress indotti da queste o altre condizioni cliniche, o fisiologiche come le mestruazioni", spiega Dakanalis.

Digiuno intermittente, sì ma quale? Quali sono i rischi e i benefici

di Giulia Masoero Regis
03 Maggio 2023

