

# **FAME NERVOSA**

**Riconoscerla & gestirla**

*Beatrice Leonforte - Biologa Nutrizionista*

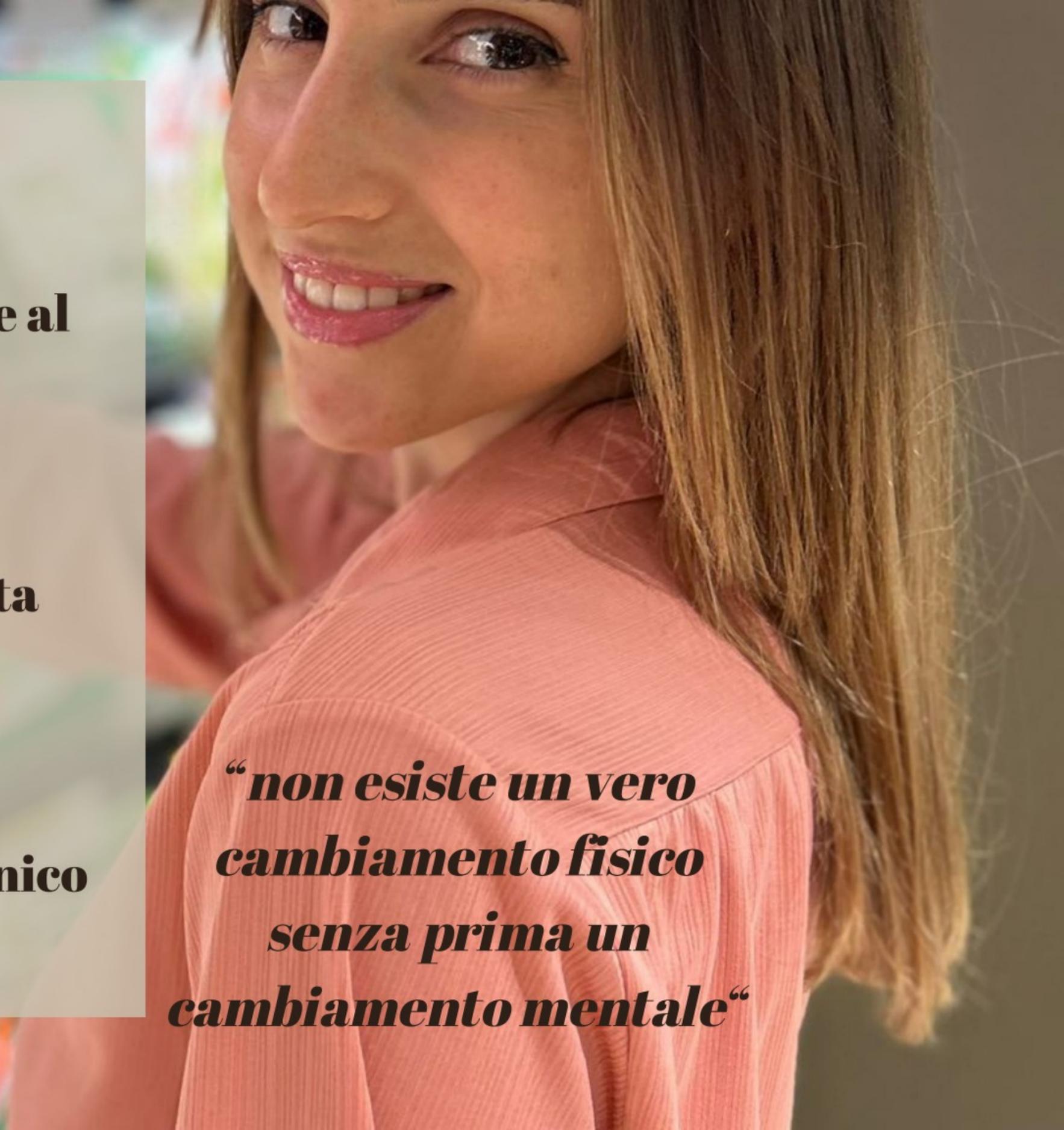
## **CHI SONO?**

**Sono una biologa nutrizionista,  
appassionata di nutrizione e benessere al  
femminile.**

**La mia missione è aiutare le donne ad  
amarsi di più attraverso uno stile di vita  
sano.**

**Nel mio lavoro l'aspetto psicologico è  
fondamentale tanto quanto quello tecnico**

***“non esiste un vero  
cambiamento fisico  
senza prima un  
cambiamento mentale”***



# PERCHE PARLIAMO DI FAME NERVOSA?

**Uno dei motivi principali per cui un paziente si affida a noi**

***“Quel nemico silenzioso che compromette sempre tutti gli sforzi”***

***“Quell’ostacolo che ci impedisce di perdere quei 5 chili di troppo”***

***“Quel bastone fra le ruote che ci fa sentire che forse siamo noi il problema”***

**Oggi vedremo la fame nervosa da un punto di vista nuovo (si spera) e condividerò strumenti concreti per riprendere in mano il controllo sulla vostra alimentazione**

# **COS'È LA FAME NERVOSA?**

**La fame emotiva è l'utilizzo del cibo come strumento di **compensazione** a delle emozioni che non riusciamo a gestire.**

↙

**L'atto di mangiare permette un rilascio di **dopamina** che ci da una sensazione momentanea di sollievo.**

# FAME NERVOSA VS FAME FISICA

*Impariamo a differenziarle*

- **Immediata**
- **Parte dalla testa**
- **Necessità impellente di essere soddisfatta**
- **Provoca senso di colpa**
- **Desiderio di specifici alimenti**



- **Graduale**
- **Parte dallo stomaco**
- **Non ha necessità di essere soddisfatta nell'immediato**
- **Non genera senso di colpa**
- **Non c'è il desiderio di specifici alimenti**

# IL CICLO DELLA FAME EMOTIVA

**Evento o circostanza**

↳ **Pensiero**

↳ **Emozione**

**X** **COSAPEVOLEZZA**

**Fame emotiva**

**Abbuffata**

**Senso di colpa**

**Restrizione**

*“Creare una pausa tra l’emozione e la risposta ci permette di dissinnescare un circuito neuronale solidificato”*

# COME AUMENTARE LA NOSTRA CONSPEVOLEZZA?

## 1. Tenere un diario alimentare e appuntare le nostre sensazioni prima e dopo mangiato

**TESTA**

*“Ho mangiato due biscotti in pausa caffè al lavoro perchè il progetto a cui sto lavorando mi annoia, dopo aver mangiato sono ancora annoiata”*

**STOMACO**

*“Dopo la palestra mi sono preparata la mia piadina preferita era buonissima, ora sono soddisfatta e non penso più al cibo”*

**E importante cercare di tenere fuori il giudizio e utilizzare il diario come strumento di conoscenza di noi stessi**

# COME AUMENTARE LA NOSTRA CONSPEVOLEZZA?

## 2. Identificare le emozioni catalizzanti

A woman in a light green sweater is eating dumplings. An orange thought bubble is drawn around her face, containing the following emotion words: Bloccata, Triste, Vuota, Annoiata, and Insoddisfatta. The word Ansiosa is also present but is not enclosed in the bubble.

**Bloccata**      **Triste**  
**Ansiosa**  
**Annoiata**      **Vuota**  
**Insoddisfatta**

**Mangio quando mi sento**

*“Non possiamo gestire un’emozione che non riconosciamo”*

# COME AUMENTARE LA NOSTRA CONSPEVOLEZZA?

**3. Avremmo potuto gestire quell'emozione in un modo più costruttivo?**

**Se sì, come?**

**Emozione: Ansia**

**CONSAPEVOLEZZA**

**Azione: Mi faccio una doccia calda, poi mi metto un pigiama pulito, faccio la skincare e vedo quella serie tv di cui tutti parlano**

**Azione: aprire la credenza**

***Non si tratta di pretendere troppo da noi stessi ma di aprirci alla possibilità di trovare nuovi modi di pensare ed agire***

A close-up photograph of a woman with long brown hair, smiling broadly and showing her teeth. She is wearing a white, long-sleeved, button-down shirt. Her right hand is raised near her face. The background is blurred, showing what appears to be a market stall with various items. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid on the image, containing text.

## **COME AUMENTARE LA NOSTRA CONSPEVOLEZZA?**

**4. Identificare e priorizzare ciò che ci da energia, invece di ciò che ce la toglie**

*“Lo stress non si genera da fare tante cose, ma di fare poco di ciò che ci fa sentire vive”*

# COME AUMENTARE LA NOSTRA CONSPEVOLEZZA?

## 5. Cura del fattore appagamento, sia gustativo che visivo

### *Scenario 1*



### *Scenario 2*



# COME AUMENTARE LA NOSTRA CONSPEVOLEZZA?

## 6. Non tenere a casa i cibi trigger

*“Devo solo imparare a gestirmi ed essere forte”*

↓  
*“Sono mi amica, riconosco le mie  
debolezze e mi vengo incontro”*

# **COME AUMENTARE LA NOSTRA CONSPEVOLEZZA?**

*Riassunto*

- 1. Tenere un diario alimentare**
- 2. Identificare le emozioni catalizzanti**
- 3. Prendere consapevolezza di nuovi modi di gestire le emozioni**
- 4. Identificare e prioritizzare ciò che ci dà energia**
- 5. Dare il giusto tempo al pasto e al fattore appagamento**
- 6. Non tenere a casa i cibi trigger**

# **È IL CASO DI CHIEDERE AIUTO?**

**Se gli episodi di fame emotiva diventano cronici  
e sentite di non riuscire ad affrontare la  
situazione, non siete sole**



**Esistono psicologi, psicoterapeuti e nutrizionisti  
specializzati preparati per aiutarvi**

**Non abbiate mai paura di chiedere aiuto**

*Grazie per l'attenzione!*

**Se hai una domanda o se vuoi  
iniziare un percorso con me**



**beatriceleonforte.nutrizinista@gmail.com**

*Instagram*

**beatrice\_leonforte**