



Alessandra  
Mauri

# GESTIONE DELLO STRESS: EMOZIONI E CIBO

04 giugno 2020

DIRETTA LIVE FACEBOOK, h. 18



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

ValueRelations®



# Perché abbiamo bisogno di parlare di comportamento alimentare?

- Pratica banale della vita quotidiana?
- Eccesso di disponibilità? = Decidere consapevolmente
- Informazioni su cosa- come “si dovrebbe mangiare” Troppe? Confuse? Discordanti?

# Perché si mangia??

Per *fame*: stimolo fisiologico che il corpo invia per *rifornire* energia



**Mi piace!!**

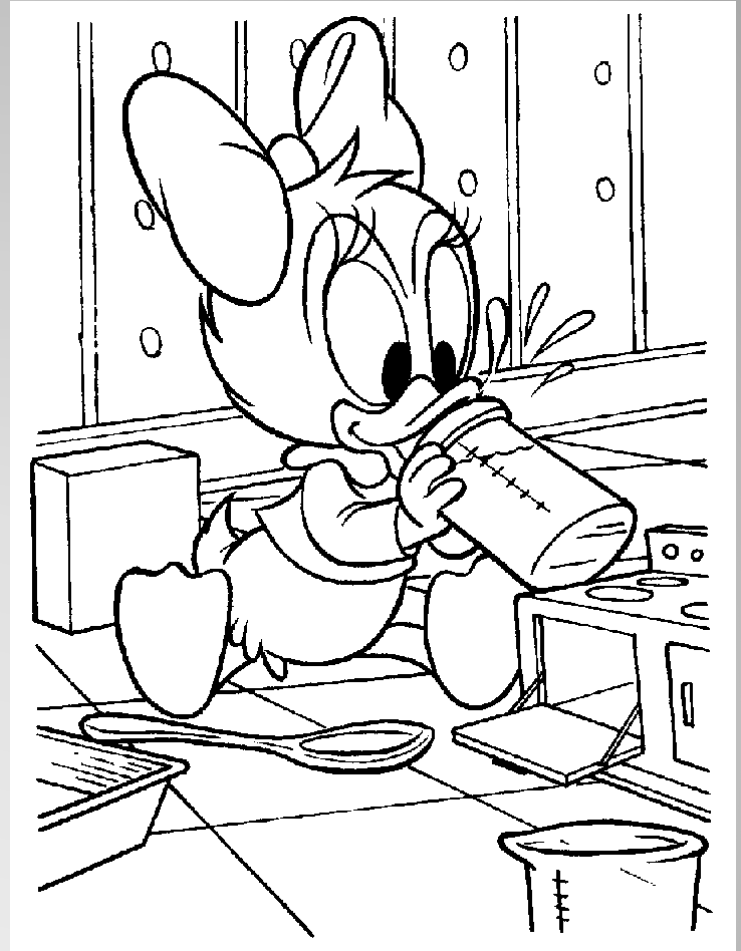
**bello**



**“buono”**

***"Buono  
Da  
Mangiare"***

**Gusti e disgusti**





SI  
e  
In  
inv  
sug  
(foto

**P**uah, bleah, pouafh,  
hauks, hurr, fone

so testimon  
sone gradov







GRAZIE, AL DENTE

Cambodia





[ImportFood.com](http://ImportFood.com)



# QUANDO SI MANGIA e si sceglie il cibo non si è solo guidati dalla fame ma anche da altri aspetti

Aspetti biologici si intrecciano con quelli culturali

condizioni soggettive cultura familiare  
Ad esempio prova a pensare a casa tua,  
nella tua famiglia che cibi si usano per:

- cibo delle ricorrenze (feste particolari eventi)*
- cibi dell'infanzia*
- cibi legati alle persone*
- *cibi regionali ( storia personale)*

# Perché si mangia?

- Per fame
- Perché è buono (per cultura)



# Altri fattori che influenzano le scelte del cibo e il modo in cui mangiamo:

Prova a pensare a queste situazioni quando mangi perché è:

- **Ora** di pranzo/cena
- **Disponibilità** in quale situazione si mangia di più perché c'è tanto da mangiare?
- **Varietà** in quale situazione si mangia tanto perché ci sono molti cibi diversi?
- **Stimoli condizionati** in quali situazioni mangi un certo cibo perché è legato a quella situazione (ad es. pop-corn al cinema?)
- **Informazioni**
  - **Scelte etiche / bio/ tempo per la spesa** da dove arrivano le informazioni sul cibo che mangio

# Perché si mangia?

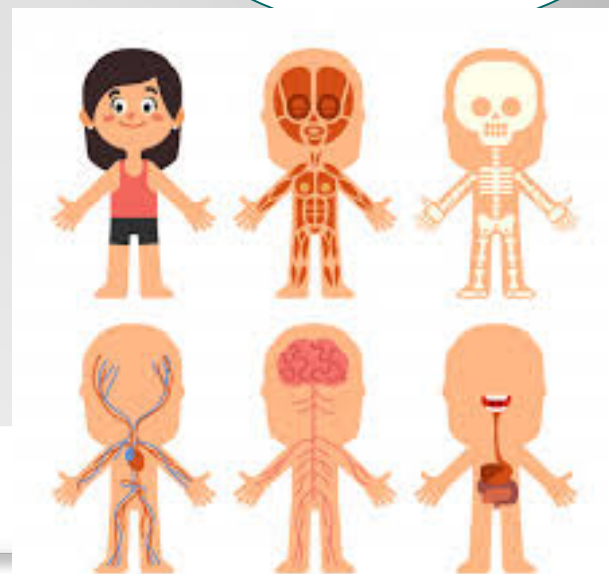
- Per fame
- Perché è buono (per cultura)
- Condizionamenti







**MENTE**  
EMOZIONI  
PENSIERI





La prima relazione con il cibo  
è una relazione con una persona  
con le emozioni

Nutrire è =

Conforto

Protezione

Calore

Sicurezza

Calma pace

# Cibo ed emozioni

Attrazione – affetto ....**DOLCE**  
(come il cioccolato)

ma anche appagamento piacere **BUONO**

Toccare, annusare, preparare, portare alla  
bocca, masticare, inghiottire

**ESPERIENZE SENSORIALI**

che suscitano varie emozioni, ricordi

# Cibo e relazioni affettive

Prova a pensare a come le relazioni si intersecano con il comportamento alimentare:

Quali sono le occasioni in cui oltre a mangiare si scambia ad esempio amicizia

Come si dimostra amicizia e ospitalità attraverso il cibo?



# Cibo ed emozioni

- Cibo come **dono**
- Cibo come **gesto d'amore**
- Cibo come **spazio di accudimento**

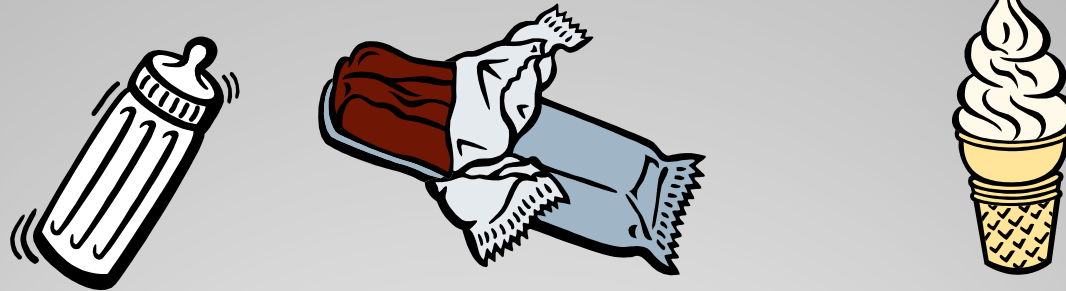
# Funzioni non nutritive del cibo: Il pilota automatico

## **SOCIALE**

Quando ci troviamo con gli altri per esempio per le feste o in varie occasioni (riunioni, partite, battesimi, Natale) e siamo incoraggiati a mangiare o lo facciamo per non sentirci diversi o esclusi



Risposta a bisogni non nutrizionali con il cibo



cibo (dolce) = piacere, risposta che crea benessere

*malessere disagio + cibo = piacere*

**Cibo = soluzione**

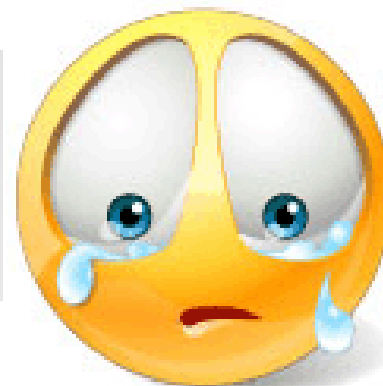
# Funzioni non nutritive

quando mangiamo perché siamo

Annoiati  
Tesi Nervosi  
In Ansia  
Tristi  
Arrabbiati

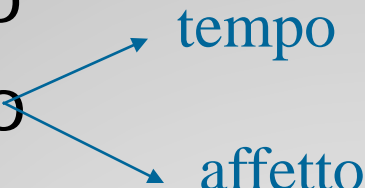
oppure  
ci sentiamo soli  
o sentiamo un **vuoto**

Siamo stanchi





# Funzioni non nutritive del cibo

- ansiolitico
- riempitivo 
  - tempo
  - affetto
- antinoia
- alibi per non fare qualcosa
- distraente
- antidepressivo = piacere sostitutivo
- scarica le tensioni (rabbia)
- controlla la rabbia (tappa la bocca)
- **NUTRIMENTO AFFETTIVO**

## Funzioni *non nutritive*

**INCONSAPEVOLE....** mentre guardiamo la Tv, mentre studiamo, in giro con amici

**LEGATA AI PENSIERI** quando mangiamo in risposta a pensieri negativi (*non valgo, non sono capace, non ce la farò*)



**Cibo emozioni pensieri e  
relazioni**

# Perché si mangia?

- Per fame (fisiologia -corpo)
- Perché è buono (per cultura)
- Per i Condizionamenti esterni
- Perché è attivo il Pilota automatico
- Perché **guidati dalle emozioni**





# DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

**ValueRelations®**

# Volersi bene, integralmente

## Fette Biscottate Integrali Mulino Bianco

Ricche di fibre, con le loro sane virtù, e grazie al loro buon sapore semplice e genuino, sono particolarmente piacevoli al mattino e in ogni momento della giornata. **L'Integrale buono**









OGNI ASTUCCIO DELLA  
FAMOSA



*Pastina  
Glutinata*

**BUITONI**

CONTIENE **14** gr. DI  
**ACIDO GLUTAMICO**  
POTENTE ATTIVATORE  
DELL' INTELLIGENZA

al marito con appetito

**TRIPPA  
SIMMENTHAL**

...e sono abbracci!

TRIPPA SIMMENTHAL si gusta di gran voglia, perché è a lunghi tranci. Tutta magra, appetitosa, cucinata in un bel sughetto al pomodoro. Provatela con una cuochiaia di formaggio.



**OFFERTA SPECIALE**

confezione da 400 gr. L. **280** anziché L. 330

[illustrated-history.blogspot.com](http://illustrated-history.blogspot.com)

**CONTRO IL LOGORIO  
DELLA VITA MODERNA...**



**CYNAR. L'AMARO VERO, MA LEGGERO.**

SOLUTION

## FAME FISIOLÓGICA

Nasce da un bisogno del corpo  
È graduale  
E' sopportabile ma non passa se aspetto  
Non produce senso di colpa  
Cibi sazianti (pasto)



© Can Stock Photo

## FAME EMOTIVA



Nasce da uno stato emotivo bisogno psicologico  
Esplode all'improvviso  
Richiede soddisfazione immediata  
Passa se aspetto  
Senso di colpa  
Cibi specifici  
Pensiero fisso



- CHI HA FAME?

I sette tipi di fame

- OCCHI
- NASO
- BOCCA
- STOMACO
- CELLULE
- MENTE
- CUORE







**Life skills education**

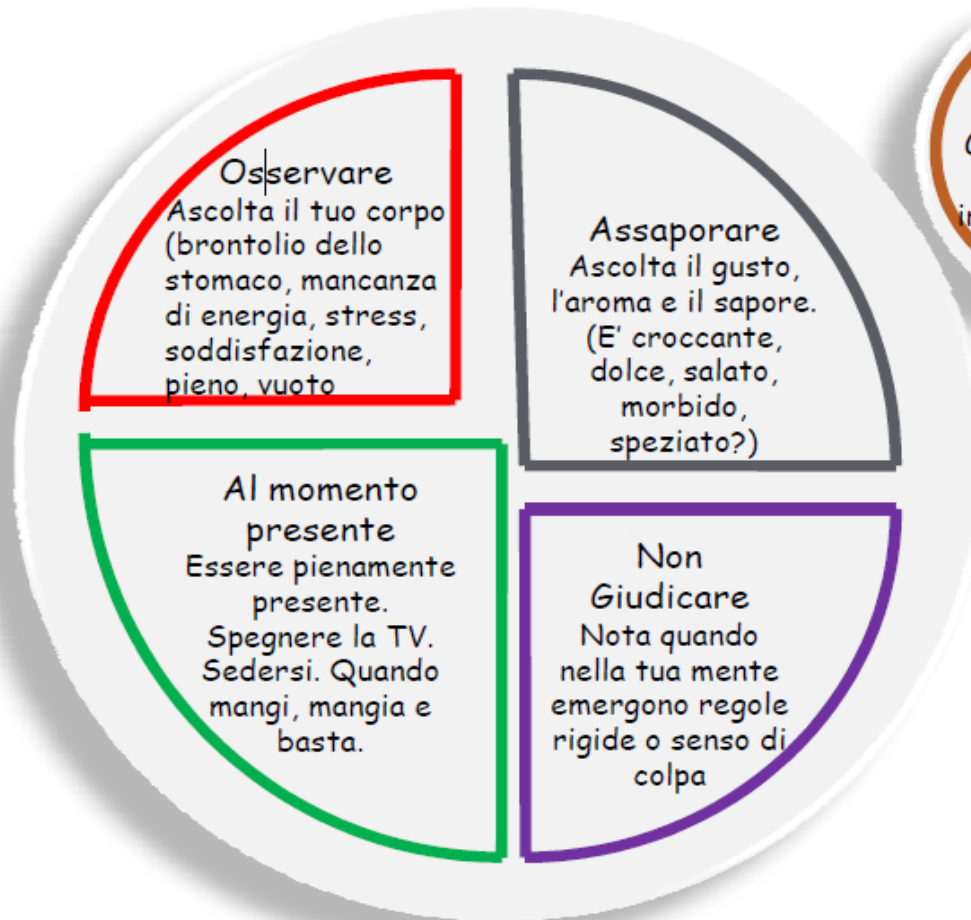


**Consapevolezza**  
**Mindfulness**





# Alimentazione consapevole



Essere consapevoli  
Gustare versus sgranocchiare inconsapevolmente





essere consapevoli di quello che si mangia, evitare le distrazioni,  
creare un ambiente tranquillo



## Preparare i pasti insieme



preparare con fantasia







# DOMANDE



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

**ValueRelations®**



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP



**COMITATO SCIENTIFICO**

Giacomo Vespasiani, Natalia Visalli,

Massimiliano Petrelli, Ivana Rabbone, Salvatore Cannavò



Seguici su  
Associazione Medici Diabetologi AMD  
Fondazione Diabete Ricerca Onlus  
Società Italiana di Endocrinologia  
SIEDP Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica

**Value Relations®**