



**Ilaria Giordani
Alessandra Moreschini
Martina Priori**

**La regolazione delle emozioni: impatto
su alimentazione e valori glicemici.
Una relazione circolare**

**29 MAGGIO 2020
DIRETTA LIVE FACEBOOK h. 18**



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

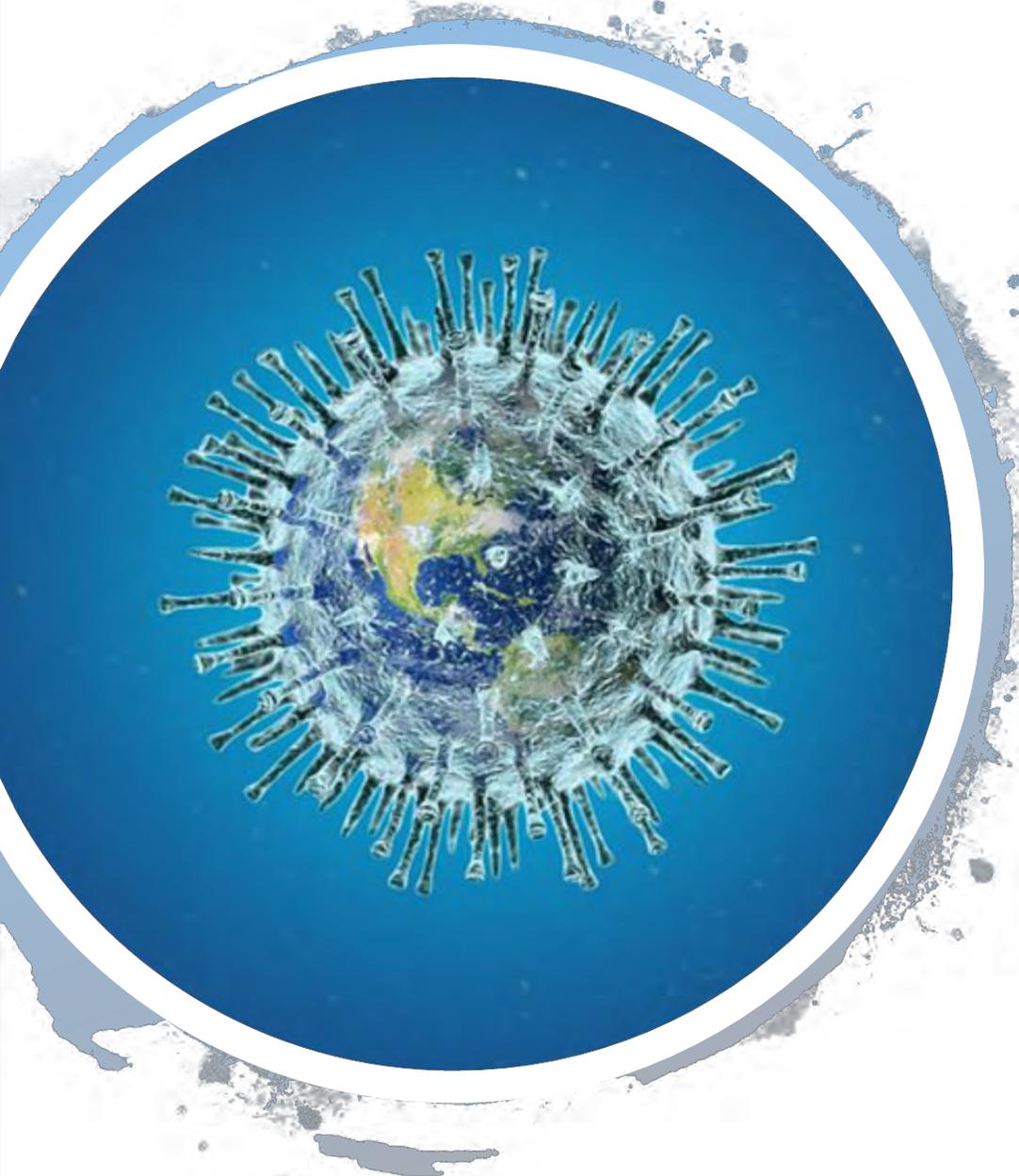
Supporto tecnologico



La regolazione delle emozioni: impatto su
alimentazione e valori glicemici.
Una relazione circolare

Ilaria Giordani
Alessandra Moreschini
Martina Priori

Epidemia



È un evento che irrompe, che altera il sistema di certezze e che causa vissuti di smarrimento, disorientamento ma anche depotenziamento. Storicamente momenti analoghi a questi, sono stati descritti da autori diversificati che li hanno raccontati in relazione non solo al contagio, ma anche al contagio emozionale, in termini di vissuti emotivi. I risultati di diversi studi (come Pauluk e Koerner, 2013) hanno sottolineato come nei periodi di epidemia si riscontrasse un aumento di distress psicologico, comportamenti disadattivi, sentimenti di perdita e di solitudine e sensazioni di frustrazione, rabbia e paura (Robertson et al., 2004).

Gli effetti emozionali dell'epidemia



Gli studi condotti su popolazioni di individui sopravvissuti all'emergenza sanitaria causata da altri virus, come la SARS, hanno evidenziato l'aumento di una serie di vissuti e in particolare un aumento:

- ✓ di disturbi depressivi
- ✓ di stress post-traumatico

In adulti, bambini, ma anche in professionisti sanitari (Carmassi et al., 2017).

Inoltre, è stata ravvisata anche un aumento dell'incidenza dell'uso di alcol, a distanza di tre anni dal momento di insorgenza dell'epidemia.



Covid e stati emotivi

Emozioni quali la paura, l'ansia, il panico e il misto di queste componenti emozionali, non sono infrequenti durante un'epidemia. Per poter gestire tali vissuti, il primo passaggio è l'informazione.

Avendo delle informazioni corrette dall'ambiente esterno e al contempo ascoltando i messaggi che provengono dall'interno, "definendo" e dando un nome ai vissuti emotivi, è possibile avere la sensazione di padroneggiarle in modo efficace.

Analisi dei vissuti emozionali: la mappa delle principali emozioni negative



Alcuni risultati ottenuti dal Sole 24 ore, raccontano un'exkursus emotivo:



Dalle singole emozioni, tipiche delle prime fasi. Una fase lunghissima iniziale, caratterizzata da uno stato emotivo più ampio, quale quello della paura e quello della tristezza che albergava nei cuori di molti



Alla gamma più ampia: tristezza, repulsione, ansia, paura e sofferenza ma anche l'offesa, intesa come disapprovazione verso comportamenti dei cittadini che mettono a repentaglio la salute di tutti, non rispettando le regole.

L'epidemia della paura

David Quammen, uno scrittore e divulgatore scientifico statunitense, in *Spillover*, utilizza la definizione di «epidemia della paura»:

 Una epidemia emotiva che cresce di pari passo all'epidemia da virus e che esprime il timore di un pericolo esterno e di poche risorse interne per far fronte a questo stato emotivo:

 Percepirsi senza la giusta protezione, fisica, psicologica ed emotiva. Il terrore di non avere scampo, la sensazione di un pericolo troppo grande e di difese troppo modeste dall'altra parte per proteggersi dall'ondata del virus.

La variazione di tali sentimenti

Si sono sviluppate poi emozioni più prettamente connesse al lockdown e agli aspetti più prettamente di tenuta psicologica personale.

Emotivo

- tristezza
- sofferenza

Psicologico

- pensieri
- preoccupazioni

Ambientale

- isolamento
- restrizione



Un contagio Universale

Di fatto, l'epidemia porta con sé la capacità di sollevare stati da un lato diversificati, in termini individuali e dall'altro, assolutamente collettivi, portando trasformazioni significative sui piani:

- ✓ Identitario
- ✓ Emozionale
- ✓ Sociologico

Il processo di regolazione emozionale

Il processo di regolazione emozionale si riferisce a quell'insieme di processi attraverso i quali gli individui regolano i propri stati emotivi. Le emozioni sono necessarie alla sopravvivenza, tuttavia non sempre mantengono il loro ruolo adattivo e diventano problematiche nel momento in cui eccedono per intensità o durata, si manifestano in contesti inadeguati o in modo imprevedibile.

La regolazione emozionale si associa alla capacità di:

- ✓ generare nuovi stati emotivi,
- ✓ controllare i comportamenti impulsivi, in presenza di stati emotivi negativi,
- ✓ rispondere alle richieste ambientali, con un vasto repertorio di strategie socialmente accettabili.



La distanza fisica e la vicinanza emotiva

The World Health Organization (WHO) ha evidenziato la necessità di mantenere le dimensioni legate alla distanza fisica e alla vicinanza emotiva.

Nell'idea che abbiamo bisogno di essere "disciplinati a livello di distanza fisica ma al contempo abbiamo bisogno anche di essere creativi nel mantenere la vicinanza emotiva". Come individui, abbiamo bisogno anche di sentirci dentro una rete protettiva che ci permetta di uscire dal senso di solitudine, vulnerabilità e paura.

L'ipotesi di partenza

Ci poniamo dentro questa dinamica come tre osservatrici attente alle dinamiche, per osservarne i significati più profondi

Con l'obiettivo di guardare



ai valori glicemici, alle dinamiche alimentari e alle componenti emozionali dentro una relazione reciproca, per comprendere come ciascuna area possa avere un impatto significativo sulle altre

La relazione tra regolazione emotionale e alimentazione

Diversi studi evidenziano come alla base dell'alimentazione ci siano fattori eziopatogeneteci multifattoriale.

La letteratura indica l'esistenza di una combinazione di fattori genetici, biologici, temperamentali che interagiscono con le circostanze ambientali e che insieme concorrono nell'aumentare il rischio di sviluppare un Disturbo dell'Alimentazione (Klump, 2009).

Tra i fattori che sembrano avere un ruolo importante nella genesi delle distorsioni dell'alimentazione, ci sono proprio i processi di regolazione delle emozioni.



Emotional eaters

Rientrano in questa categoria, un gruppo di soggetti che non esercitando un rigido controllo cognitivo sull'alimentazione sono soggetti agli effetti delle emozioni.

In questo caso, l'alimentazione viene utilizzata per regolare gli stati emotivi, in particolare per evitare o inibire l'esperienza emozionale. Ha il valore di anestetico o regolatore degli stati emotivi più spiacevoli come ansia, paura, tristezza e rabbia.

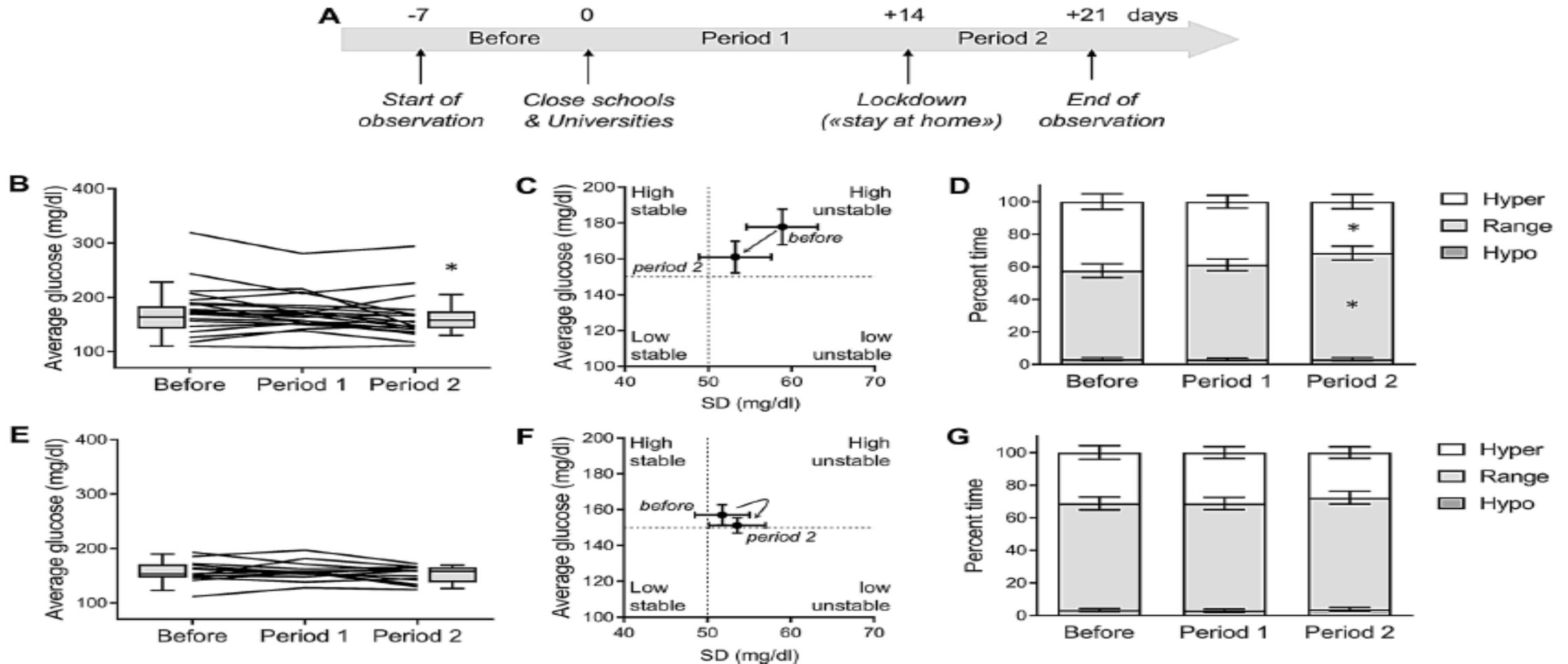


Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Supporto tecnologico



Modifica dei parametri glicemici durante il *lock-down*





I risultati ottenuti dal racconto delle pazienti

In questo periodo così delicato e complesso, ma anche al contempo capace di generare stati emotivi, abbiamo raccolto esperienze dirette di persone con diabete, rispetto all'andamento delle loro glicemie, delle condotte alimentari e degli stati emotivi, attraverso la raccolta di dati mediante gli strumenti del: diario glicemico, diario alimentare e diario emozionale.

Il fine è stato quello di guardare, seppur nella distanza, dentro i loro vissuti e sentirci interconnessi anche in un tempo complesso come questo.

Automonitoraggio della glicemia capillare

L'autocontrollo glicemico domiciliare è indispensabile per i pazienti con diabete tipo 1, nei quali è parte integrante della terapia. **I A**

L'autocontrollo glicemico è indispensabile nei pazienti con diabete di tipo 2 qualora il trattamento farmacologico comprenda l'insulina. **IB**

L'autocontrollo glicemico domiciliare, nel diabete di tipo non insulino-trattato è in grado di determinare un miglioramento del controllo glicemico a breve termine. **I A**

Nei pazienti con diabete di tipo 2 non trattato con insulina, l'automonitoraggio glicemico, inserito in un programma di cura e associato a un'azione educativa strutturata, determina un miglioramento del controllo glicemico a lungo termine. **IIB**

Per raggiungere gli obiettivi glicemici postprandiali e quindi ottenere un buon controllo glicemico globale è utile anche la misurazione della glicemia postprandiale. **VIB**

La frequenza dell'autocontrollo deve essere adattata agli eventi intercorrenti e intensificata in presenza di situazioni cliniche quali patologie intercorrenti, ipoglicemie inavvertite, ipoglicemie notturne, variazioni della terapia ipoglicemizzante. **VI B**

Sistemi per la misurazione in continuo del glucosio interstiziale (CGM e FGM)

La disponibilità di strumenti in grado di misurare la concentrazione di glucosio nel liquido interstiziale, attraverso un ago-sensore inserito sottocute, consente di misurare continuamente la concentrazione di glucosio nel fluido interstiziale, inviando i valori registrati a un monitor esterno.

Questi dispositivi rendono dunque potenzialmente disponibile una grande quantità di dati relativi alla concentrazione puntuale e alle variazioni delle concentrazioni di glucosio che si verificano nell'arco delle 24 ore, consentendo una gestione più efficace della malattia diabetica e della terapia.

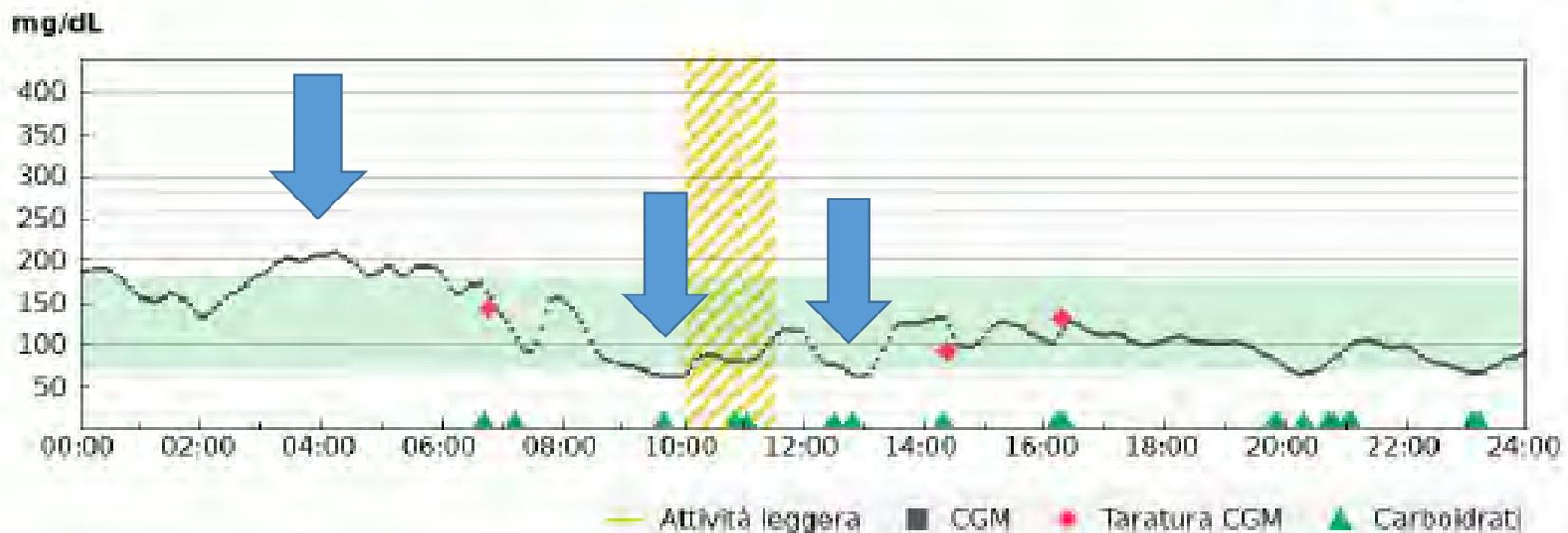
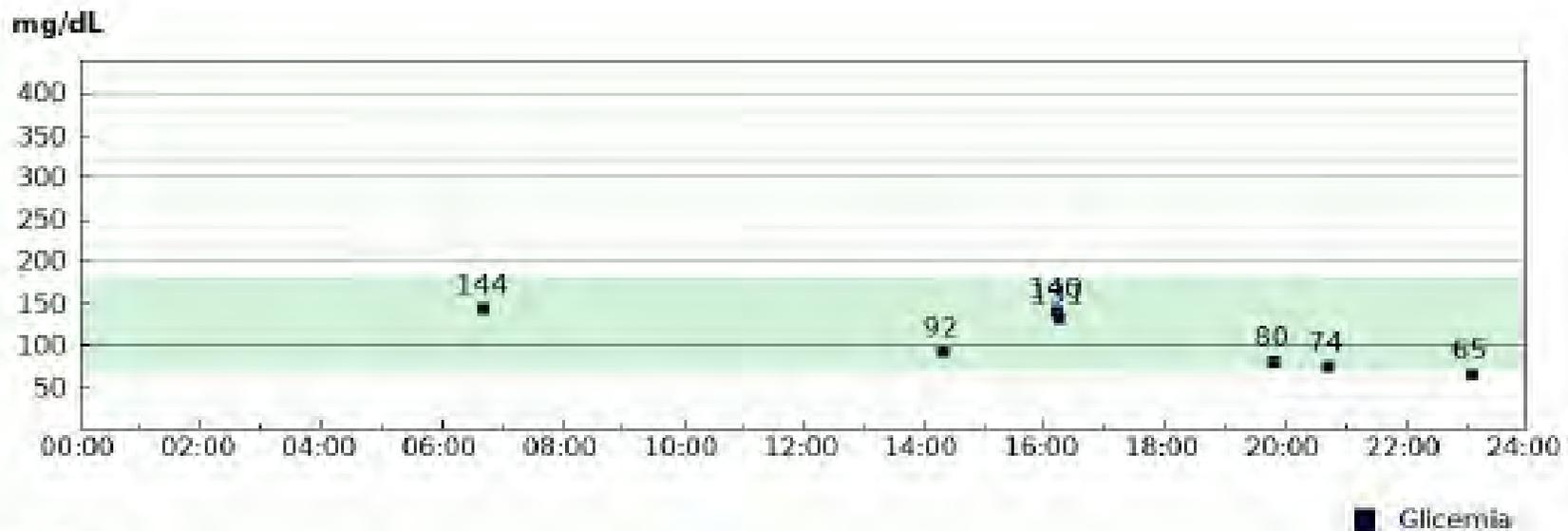
Sistemi per la misurazione in continuo del glucosio interstiziale (CGM e FGM)

Inoltre, l'analisi dei dati del sensore può mettere in luce come la dieta, l'esercizio fisico, i farmaci e lo stile di vita influiscano sui livelli glicemici, mettendo i pazienti nella condizione di prendere decisioni più consapevoli ed acquisire un maggior senso di fiducia nell'autogestione della terapia e della propria condizione

Diario glicemico

Continuous Glucose Monitoring

| data | Prima colazione | 2 h dopo colazione | prima di pranzo | 2 h dopo pranzo | prima di cena | 2 h dopo cena |
|------|-----------------|--------------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|
| 1/4 | 90 | 140 | | | | |
| 3/4 | | | 110 | 160 | | |
| 5/4 | | | | | | |
| 7/4 | 100 | 135 | | | | |
| 9/4 | | | 96 | 155 | | |

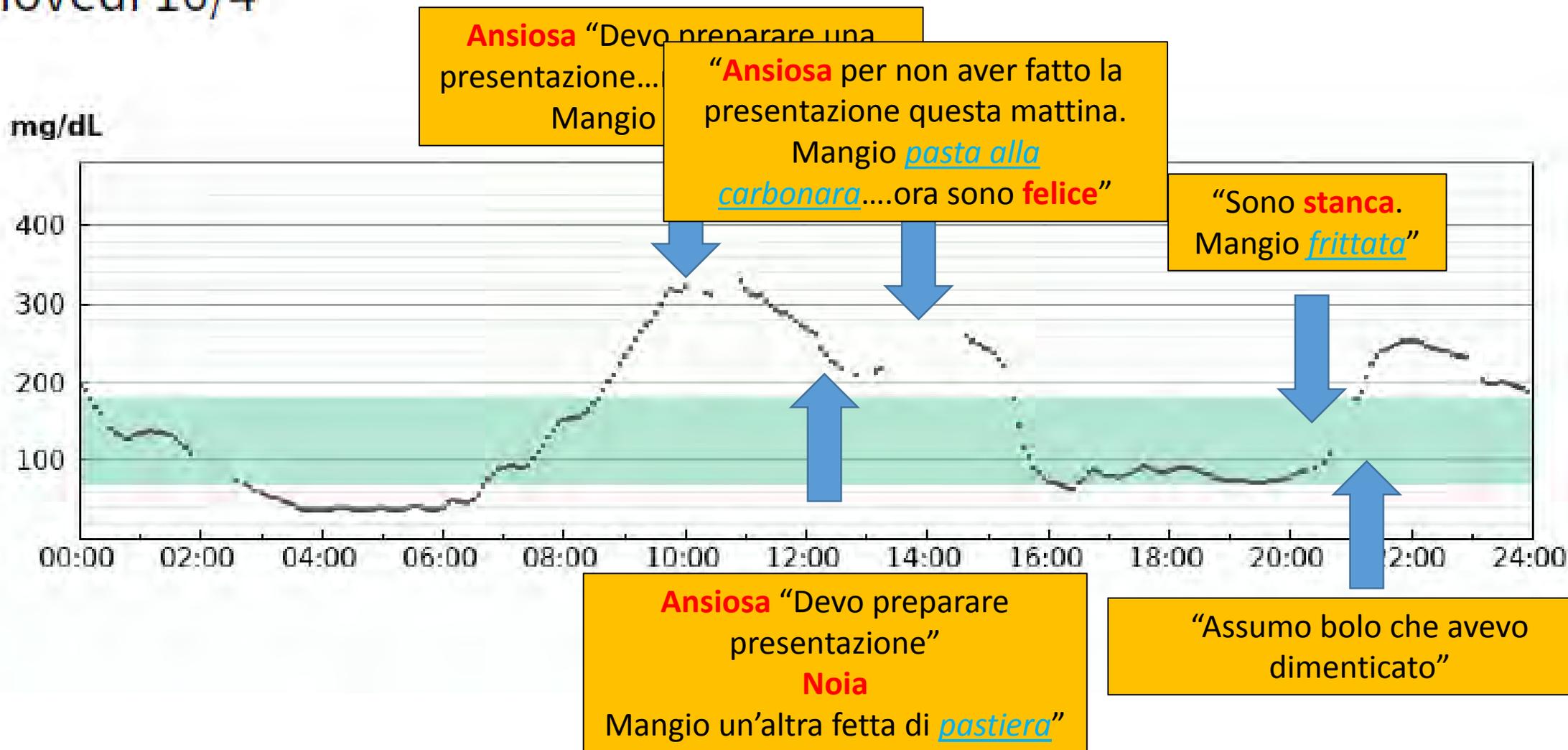




Il diario alimentare

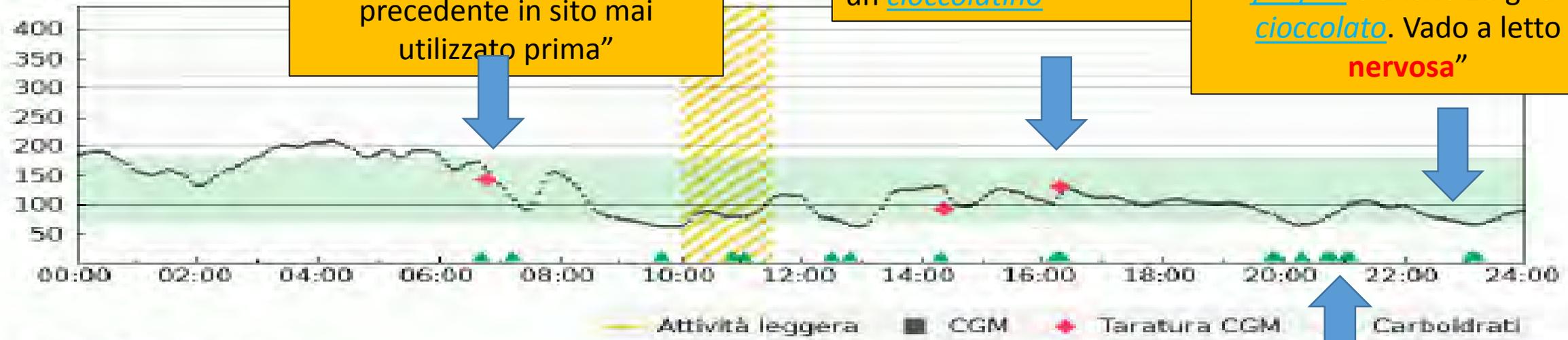
- Strumento che permette al paziente di monitorare i propri introiti alimentari e le circostanze entro cui avviene l'atto alimentare.
- Le registrazioni avvengono durante un periodo di tempo prestabilito.
- In questo periodo il paziente registra il tipo e la quantità di alimenti e bevande consumati ad ogni pasto o fuori dai pasti nonché pensieri ed emozioni antecedenti o conseguenti al consumo di cibo.
- Il diario alimentare diventa così un importante ausilio terapeutico e diagnostico attraverso cui valutare qualità, quantità e distribuzione degli alimenti nella giornata nonché valore emotivo e simbolico che la persona attribuisce al cibo.

Giovedì 16/4



Giovedì 16/4

mg/dL

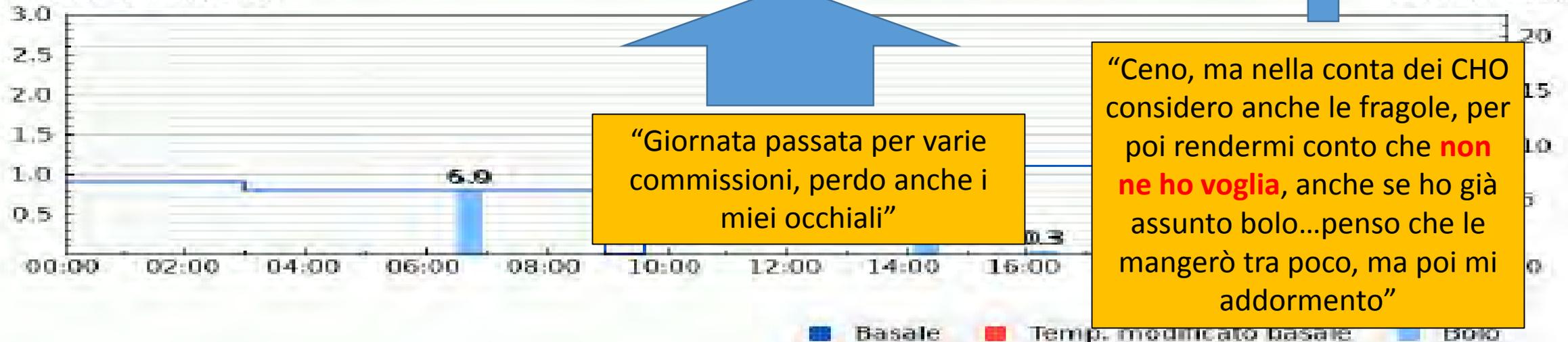


“Sono **preoccupata** per sensore avviato il giorno precedente in sito mai utilizzato prima”

Glicemia buona, mi **permetto** un **cioccolatino**

“Mi sveglio di **soprasalto** pensando alle fragole che non ho più mangiato, mangio le **fragole** e anche 20 gr di **cioccolato**. Vado a letto **nervosa**”

Basale (unità/ora)



“Giornata passata per varie commissioni, perdo anche i miei occhiali”

“Ceno, ma nella conta dei CHO considero anche le fragole, per poi rendermi conto che **non ne ho voglia**, anche se ho già assunto bolo...penso che le mangerò tra poco, ma poi mi addormento”

Emozioni ed alimentazione

- Quindi il meccanismo nervoso che regola l'omeostasi della nostra alimentazione non sempre funziona correttamente; è possibile infatti ingerire cibo in assenza della sensazione di fame e mangiare meno di quanto dovremmo, ignorando la sensazione di fame.
- A volte, l'assunzione di una quantità di cibo non adeguata non dipende dalla volontà ma da pulsioni involontarie.
- Questo accade perché la sensazione di fame e il valore che attribuiamo al cibo non dipende solo da necessità fisiologiche ma anche da una serie di informazioni ed esperienze affettive e culturali che esercitano i loro effetti sui centri nervosi ipotalamici (il centro della fame).

Emozioni ed alimentazione

- Emerge, quindi, che molti dei cibi che mangiamo o che fanno parte dei nostri desideri appartengono alle nostre «radici alimentari».
- Ci sono molte teorie sulle informazioni chimiche, biochimiche ed energetiche date dal cibo.
- Da un punto di vista strettamente biochimico, le ricerche hanno dimostrato come questo contribuisca ad influenzare il nostro umore ma che anche l'umore può influenzare le nostre scelte alimentari.
- Si è visto così che la continua assunzione di alimenti ricchi in grassi e zuccheri semplici (JUNK FOOD) favorisce depressione, ansia e sbalzi d'umore mentre un'alimentazione più sana ne permette un maggior controllo.



Emozioni ed alimentazione

- La ragione di un miglior controllo sulle emozioni da parte di verdure, semi oleosi, cereali integrali, legumi, latticini e uova va ricercata nella loro composizione chimica.
- Naturalmente privi di zuccheri semplici, non causano picchi glicemici e, inoltre, contengono il triptofano aminoacido precursore della serotonina, ormone del relax e del buon umore.
- Alimenti ricchi di zuccheri semplici, invece, pur stimolando il rilascio di serotonina, provocano picchi glicemici che, a loro volta, causano sbalzi d'umore innescando un loop secondo cui si è, poi, alla continua ricerca di «cibo spazzatura».

Emozioni ed alimentazione

- E' stimato che circa il 75% delle volte in cui mangiamo in maniera eccessiva o incontrollata, la causa va ricercata nelle emozioni.
- Questo accade quando anziché vivere le emozioni in maniera funzionale, le soffochiamo con il cibo.
- Nell'immediato, questo comportamento genera un senso di appagamento che, però, risulta essere solo apparente poiché sfocia poi in sensi di colpa in grado di minare l'autostima della persona, peggiorandone stato di salute e qualità della vita.

Emozioni e alimentazione

- In particolare, sembrerebbe che le diverse emozioni ci spingano verso la ricerca di specifici cibi:
- RABBIA/STRESS/FRUSTRAZIONE  cibi croccanti che danno la sensazione di distensione e sfogo della tensione.
- BISOGNO DI RELAX/LEGGEREZZA  cibi salati poichè il sale richiama acqua promuovendo movimento e flusso nel nostro corpo.
- SOLITUDINE/CARENZA DI AFFETTO  cibi dolci che, oltre a provocare picchi glicemici, permettono rilascio di serotonina innescando, però, un circolo vizioso.

Emozioni ed alimentazione



FAME FISICA

- Si avverte in maniera graduale e può essere posticipata
- Non provoca sensi di colpa
- Una volta soddisfatta, non si continua a mangiare
- Può essere soddisfatta attraverso diversi cibi
- Caratterizzata da volontà e consapevolezza

FAME EMOTIVA

- E' improvvisa e urgente
- Provoca sensi di colpa
- Non cessa con il senso di pienezza
- E' specifica (merendine, pizza, patatine fritte...)
- Caratterizzata da pulsioni involontarie

Emozioni, alimentazione e COVID

- Ma il meccanismo nervoso che regola la nostra alimentazione può essere mandato letteralmente in tilt anche da situazioni stressanti come quella che stiamo vivendo a causa dell'epidemia da COVID.
 - A tal proposito l'Istituto Superiore di Sanità lancia l'allarme denunciando il fatto che questo stato di incertezza e di paura può contribuire all'insorgenza o al peggioramento della psicopatologia alla base dei disturbi del comportamento alimentare.

Emozioni, alimentazione e COVID

Tra le cause:

- le limitate possibilità di movimento che possono favorire la paura di aumentare di peso e, di contro, accentuare la restrizione calorica;
- l'esposizione ad elevate scorte alimentari che può dar luogo ad episodi di abbuffate;
- la forzata e prolungata convivenza con i familiari che può innescare o accentuare difficoltà interpersonali con forti ricadute sul comportamento alimentare;
- l'isolamento a casa che può favorire l'isolamento sociale, caratteristica comunemente associata ai disturbi dell'alimentazione.

Il diario emozionale



Nell'esperienza raccontata dalle pazienti all'interno dei loro diari, sono emersi diversi contenuti, inerenti le emozioni:

- ✓ ansia
- ✓ noia
- ✓ gioia (dopo l'assunzione del cibo scelto)

Evidenziando la presenza di una stretta associazione tra variabili emozionali e componenti alimentari

I risultati ottenuti

I risultati ottenuti sembrano confermare quanto sottolineato anche dall'ISS, che ha evidenziato come la pandemia da Covid-19 ha ricoperto un ruolo centrale nell'aumento del rischio di ricadute nelle persone che soffrivano di Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) precedente e nel rischio di insorgenza di casi nuovi.

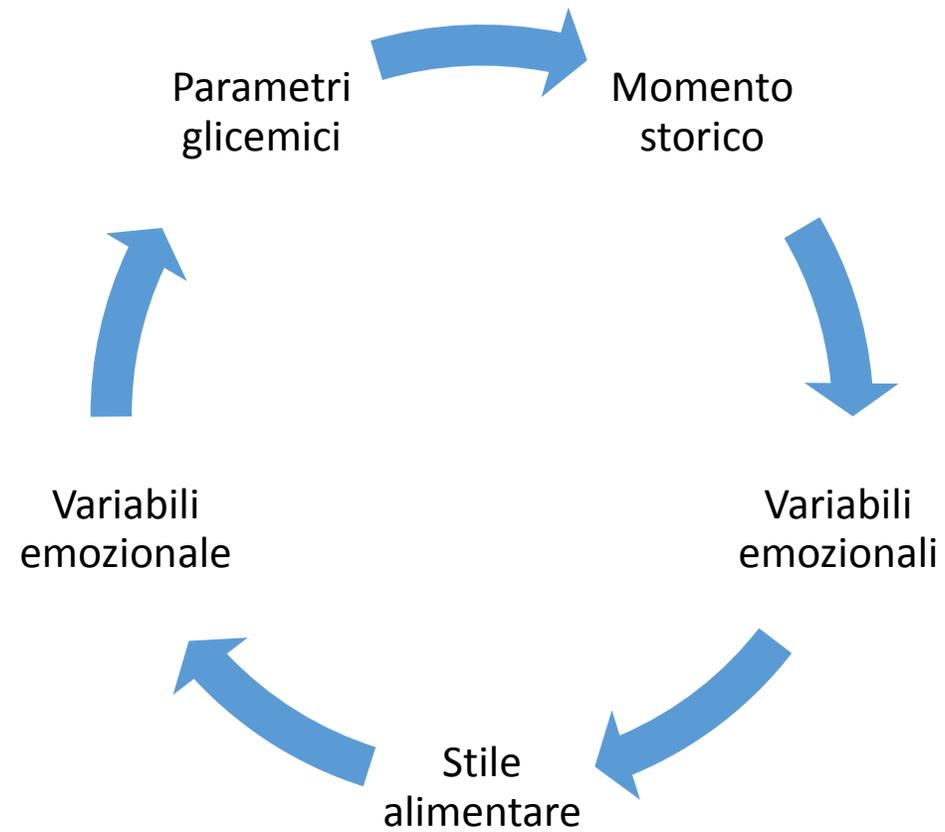
La situazione di Covid-19 ha ricoperto un ruolo cruciale nel:

1. rischio di ricaduta o peggioramento della patologia
2. aumento del rischio di infezione da Covid-19 per chi soffre di DCA
3. possibile comparsa di un disturbo alimentare ex novo
4. La necessità dell'offerta di trattamenti psicologici e psichiatrici nel corso di emergenza COVID-19

Il commento ai risultati

Sulla scia di questi risultati, la tematica è stata considerata talmente centrale che il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'Istituto Superiore di Sanità ha rafforzato il progetto Manual, con l'obiettivo di fare una vera e propria mappatura territoriale dei centri dedicati alla cura dei Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione.

Una relazione circolare



I dati ottenuti e la conferma dell'ipotesi di partenza

L'analisi di quello che è emerso ci racconta di come queste variabili siano strettamente associate tra loro e che sembra ipotizzabile una relazione circolare che spiega la mutua interazione tra dimensioni emozionali, stili alimentari e variabili glicemiche entro una cornice che fornisce un senso alle dinamiche.

La proposta di intervento

La proposta di intervento dai noi considerata prevede la possibilità di cogliere la dimensione alimentare leggendola dentro una dinamica di interdipendenza di più elementi e di proporre una risposta integrata costituita

da un team multidisciplinare:

Diabetologo

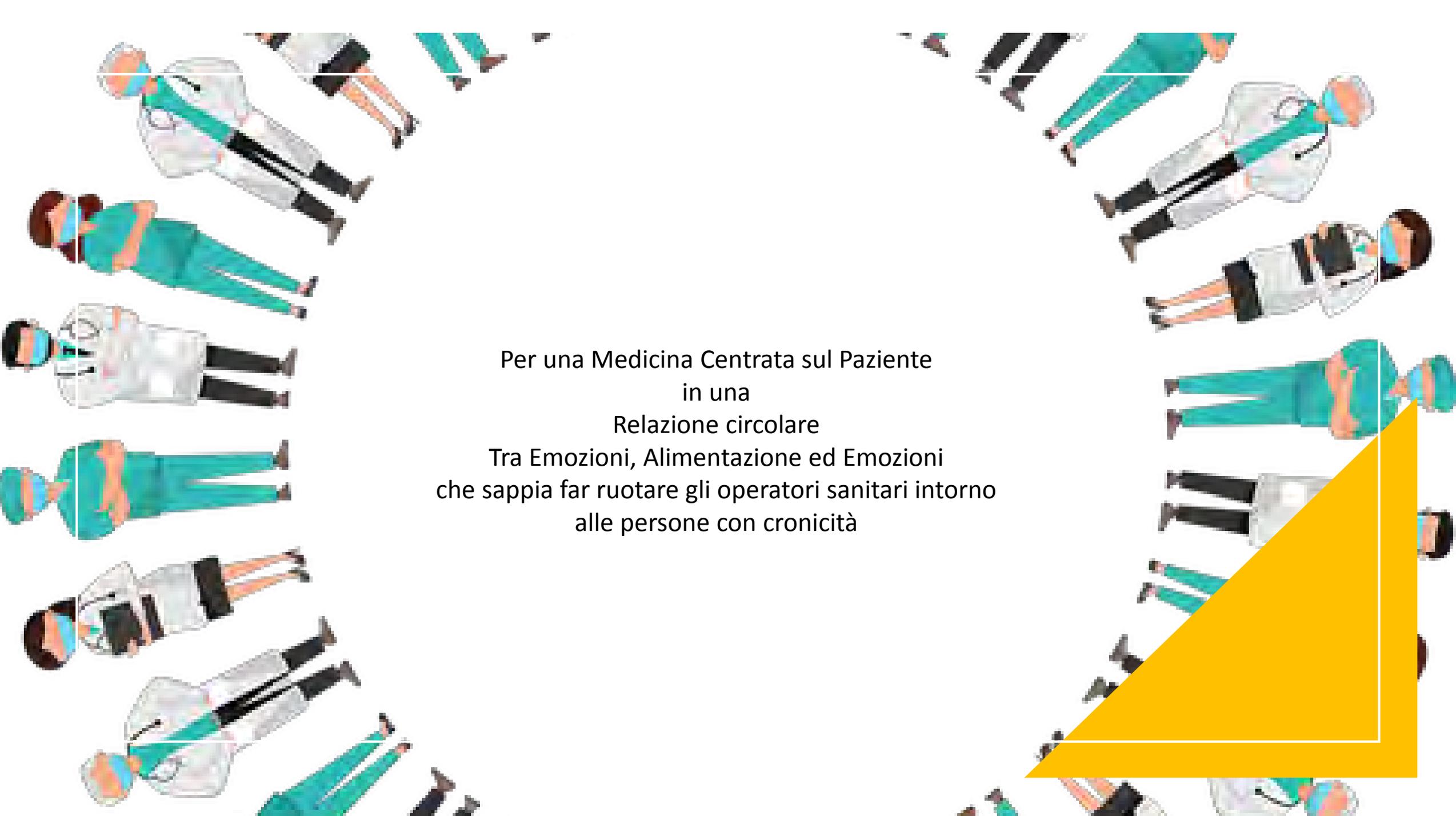
Nutrizionista

Psicologo

La soluzione è nel Team, proprio considerando come una area multifattoriale ha bisogno di una risposta multidirezionale.

La soluzione e la risposta: è nel Team





Per una Medicina Centrata sul Paziente
in una
Relazione circolare
Tra Emozioni, Alimentazione ed Emozioni
che sappia far ruotare gli operatori sanitari intorno
alle persone con cronicità



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Supporto tecnologico



