



Alessandra
Mauri

GESTIONE DELLO STRESS: EMOZIONI E CIBO

04 giugno 2020

DIRETTA LIVE FACEBOOK, h. 18



Un'ora con AMD-SID-SIE-SIEDP

Con il supporto di

Value Relations[®]



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 *riornire* energia



Mi piace!!

bello



“buono”

***“Buono
Da
Mangiare”***

Gusti e disgusti





SI
e
Tr
inv
sug
(foto

Puah, bleah, pouafh,
haurk, larrn, fono

so testimon
sono gradov





GRAZIE, AL DENTE

Cambogia con





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?

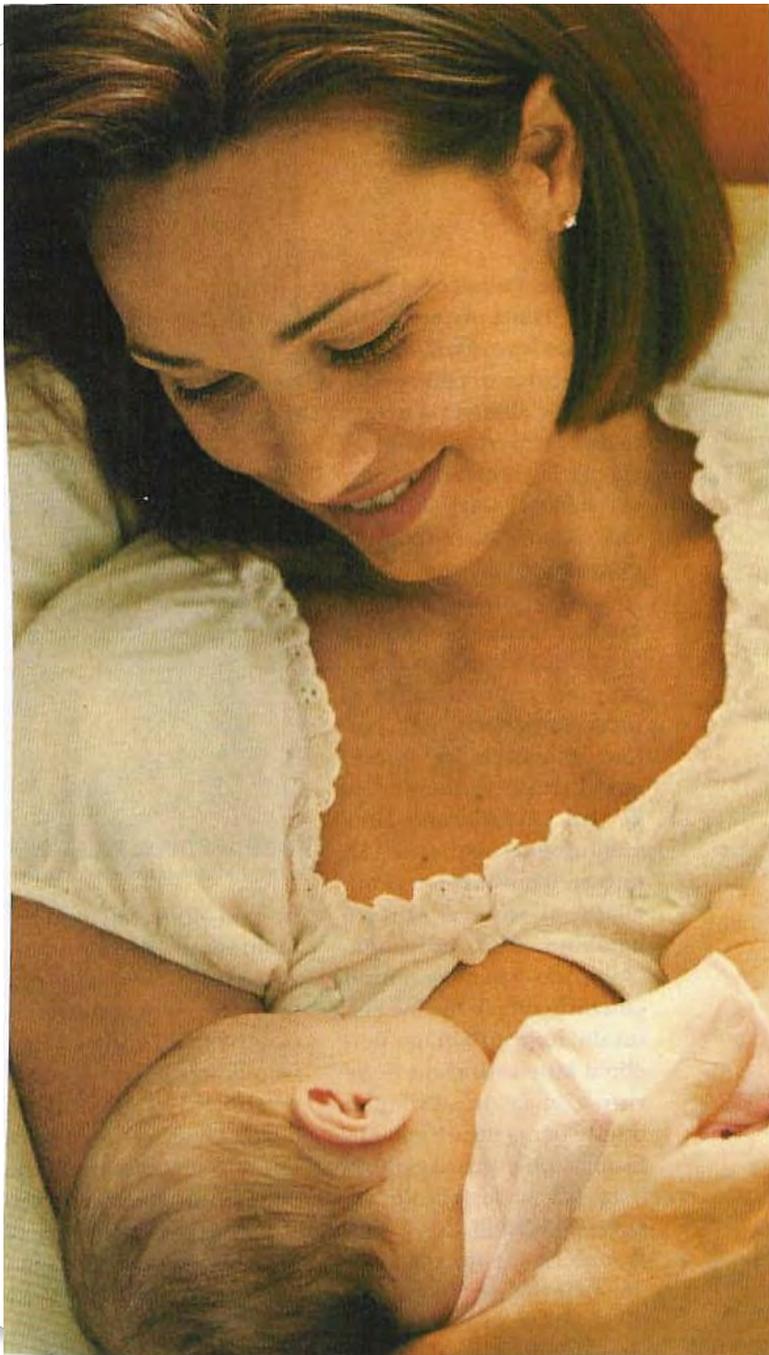
- Per fame
- Perché è buono (per cultura)
- Condizionamenti





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**

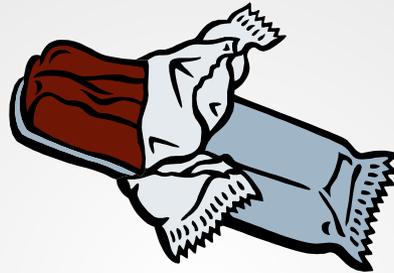
Funzioni non nutritive del cibo: Il pilota automatico

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

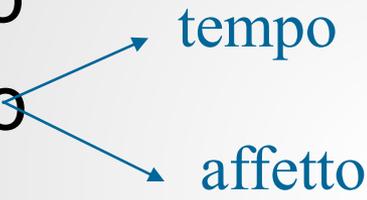
Annoiati
Tesi Nervosi
In Ansia
Tristi
Arrabbiati

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

Con il supporto di

Value Relations[®]

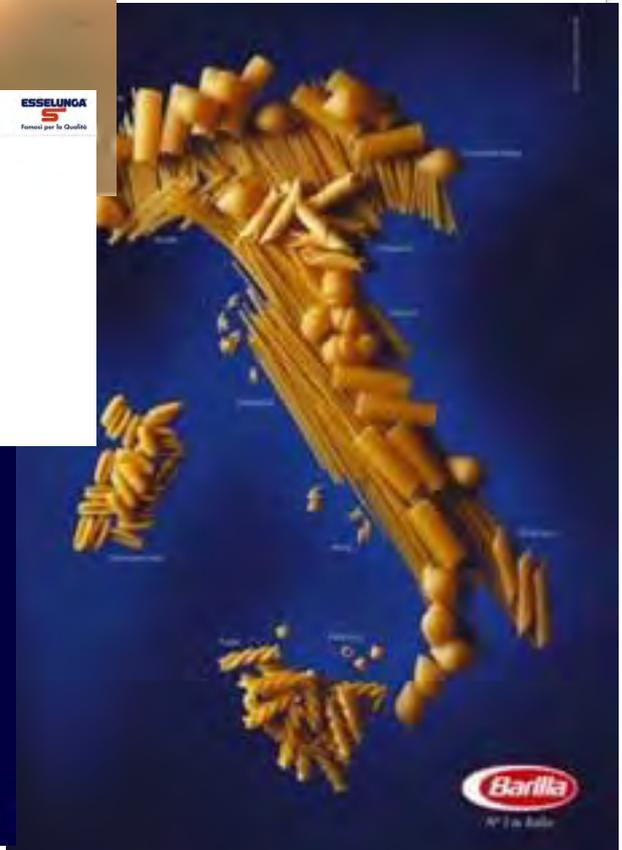
Volersi bene, integralmente

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
cuochiata di formaggio.



OFFERTA SPECIALE

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

illustrated-history.blogspot.com

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



CYNAR. L'AMARO VERO, MA LEGGERO.

SOLUTION

FAME FISIOLOGICA

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







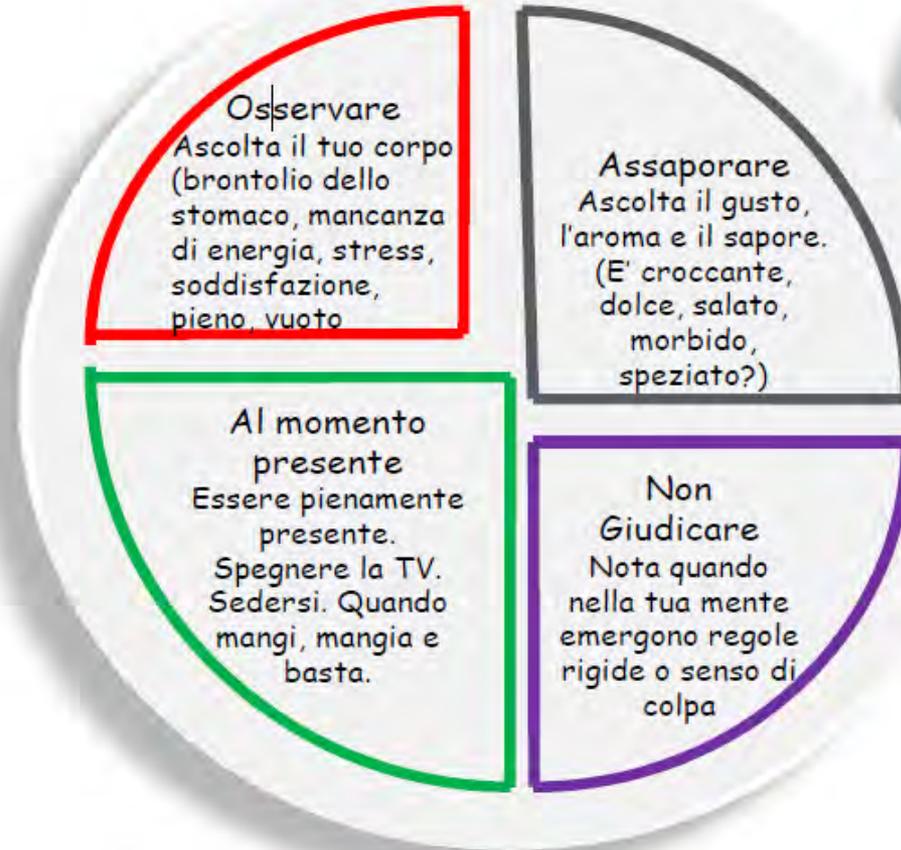
Life skills education



**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

Con il supporto di

Value Relations[®]



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

Con il supporto di

Value Relations