

Bio magazine

N. 90 MENSILE - MAGGIO 2022 - €5,00

TUTTO IL BUONO DELLA BELLA STAGIONE!

- MIGLIORA LO STILE DI VITA PER RECUPERARE IL BENESSERE
- SOGNI D'ORO... IN PRIMAVERA
- TROVA LA TUA FRAGRANZA IDEALE
- I CIBI PER UN SISTEMA IMMUNITARIO SEMPRE EFFICIENTE

PSICOLOGIA
OBESITÀ
IL RUOLO DELLE EMOZIONI
IN QUESTO DISTURBO ALIMENTARE

FITNESS
**Uno scopo
elettrizzante**
LE CARATTERISTICHE CHE DEVE
AVERE PER NON GETTARE LA SPUGNA

FOCUS ON
PRATI IN FIORE
I BENEFICI DI MALVA, BORRAGINE,
TARASSACO E CALENDULA



MODA

RECUPERO FASHION

GLI ACCESSORI VEGAN
E SOSTENIBILI DI GRIGI BAG

STARE MEGLIO

MASSAGGIO
AYURVEDICO ED
EQUILIBRIO
PSICOFISICO

FOOD

OLIO EXTRAVERGINE
D'OLIVA E VERDURE
COME LO USANO
GLI CHEF

IN DISPENSA

SE GALE, UN
INGREDIENTE GUSTOSO
E SALUTARE CHE
FA LA DIFFERENZA

ECO NEWS

PICCOLE E GRANDI
INIZIATIVE CHE
COMBATTONO
LO SPRECO



Prima immisione 27/04/2022

Obesità

IL RUOLO DELLE EMOZIONI

Negli ultimi anni la psicologia ha assunto un'importanza particolare nel trattamento di questa problematica

Gli psicologi lavorano con persone obese e in sovrappeso in modo da far apprendere una serie di strumenti che consenta loro di perdere peso o mantenere i cambiamenti acquisiti attraverso interventi chirurgici. Le emozioni sono gli elementi psicologici maggiormente associati a questo disturbo alimentare: lo stato emotivo di una persona è direttamente e indirettamente legato al suo appetito, al suo comportamento alimentare e anche alle preferenze nella scelta del cibo. Ne parliamo con il dott. Michele Canil.

Disturbi alimentari: quale la connessione tra corpo e mente?

I disturbi alimentari sono principalmente anoressia, bulimia, alimentazione incontrollata e obesità. Sono disordini nell'abitudine alimentare (uno dei bisogni fondamentali), che diventano oggetto di comportamenti dovuti a vari tipi di nevrosi o psicosi. Nei disturbi alimentari esiste quasi sempre una connessione tra mente e corpo. Se togliamo disturbi dovuti ad alterazione del metabolismo, i

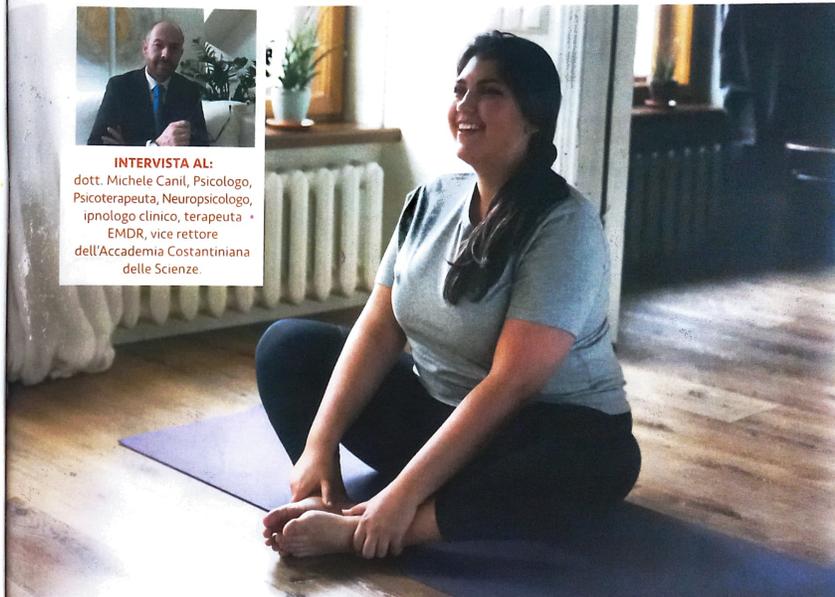
disturbi alimentari sono dovuti a traumi psicologici. Le persone affette da questi disturbi spesso tentano di esercitare un controllo sull'alimentazione piuttosto che un appagamento di altri bisogni e frustrazioni.

In che modo le emozioni condizionano?

Le emozioni influenzano direttamente il nostro appetito. A seconda della persona, una certa emozione, come tristezza o gioia, può far aumentare o diminuire l'appetito. L'effetto è individuale e dipende da ciascuno. Direttamente, ci sono persone che tendono a mangiare di più quando hanno ansia e ce ne sono altre il cui stomaco si "chiude". Questi sono effetti diretti dell'attivazione emotiva e delle sue manifestazioni fisiche. Indirettamente, le emozioni sono associate a una predisposizione all'assunzione di determinati tipi di cibo. Ad esempio, lo stress lavorativo ci predispone a mangiare meno cibo, il brutto è che questi "pochi cibi" sono lavorati e hanno un alto valore calorico; mentre uno stato d'animo positivo e rilassato



INTERVISTA AL:
dott. Michele Canil, Psicologo, Psicoterapeuta, Neuropsicologo, ipnologo clinico, terapeuta EMDR, vice rettore dell'Accademia Costantiniana delle Scienze.



SE TOGLIAMO DISTURBI DOVUTI AD ALTERAZIONE DEL METABOLISMO, I DISTURBI ALIMENTARI SONO DOVUTI A TRAUMI PSICOLOGICI

ci incoraggia a mangiare più lentamente e in quantità maggiori.

Quali sono le motivazioni principali che portano al diventare obeso?

Da un punto di vista psicologico l'obesità è essenzialmente la gratificazione continua attraverso il cibo, laddove spesso sono stati rilevati nell'infanzia

delle privazioni di affetto da parte dei caregiver e aspetti depressivi che vengono sedati con il cibo. C'è un gran numero di persone obese che usa il cibo come strategia di regolazione emotiva. In questi casi, di fronte alla frustrazione, alla noia o all'ansia, la persona mangia e in quel momento si sente meglio, più sollevata. È così che si crea un forte condizionamento tra il mangiare e la riduzione del

disagio, così che in seguito, in molte occasioni, si manifestano sensi di colpa e rimpianti. Le motivazioni che conducono all'obesità sono il voler sopperire alla frustrazione, il senso di pienezza, che ha un significato anche psicologico: lo scappare dal vuoto, il gratificarsi su un gesto che è assolutamente naturale e biologico e poi a volte addirittura incentivato dall'educazione dei genitori. Inoltre ricordiamo che

nelle grandi obesità gli zuccheri dolci sembrano avere una correlazione con una stimolazione di dopamina, che dà un senso di piacere, un torpore, diventando quasi un sedativo naturale.

Una corretta educazione alimentare in età infantile può fare la differenza?

L'infanzia gioca un ruolo molto importante perché dà l'imprinting al tipo di utilizzo che si fa del cibo, quindi finché rimane un piccolo piacere invece di diventare un vero e proprio utilizzo farmacologico per sedare frustrazioni ed eventi traumatici. Una corretta educazione alimentare in età infantile può fare la differenza, ma attenzione: lo stile educativo e l'assenza di traumi giocano un ruolo altrettanto importante o forse anche di più... lo stabiliremo con nuovi studi sullo sviluppo dell'obesità. E dimostrato infatti che la poca presenza o l'assenza della figura di accudimento, soprattutto della mamma, per il bambino ha un'influenza molto alta nello sviluppo poi di obesità importanti.

Qual è il rapporto con la propria immagine in un obeso?

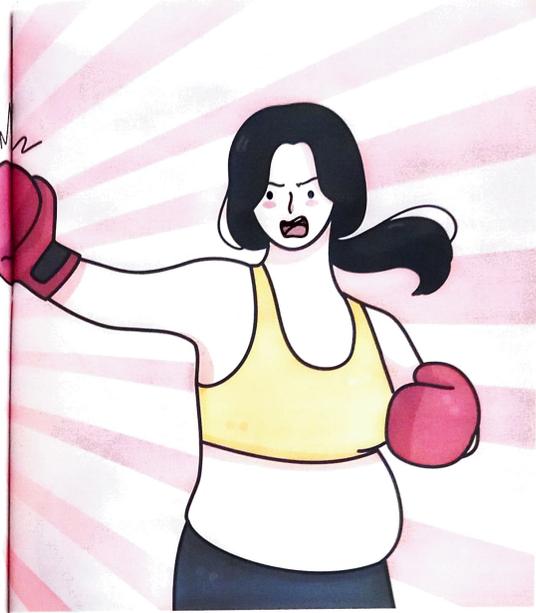
Da parte dei grandi obesi non è che vi sia la percezione di un'obesità importante. Lo vedono ma cercano di mitigare perché purtroppo bisogna presumere che tale disturbo sia alla stregua di una vera e propria dipendenza verso qualcosa. La dipendenza rende più vivibile la vita perché va a sopprimere un uso continuativo del cibo; quindi, se non ci fosse obesità

emergerebbe in maniera un po' più nitida una depressione o disturbi d'ansia. Spesso nell'atteggiamento generico di chi soffre di questa patologia l'attività fisica, inoltre, ha come svantaggio il fatto che bisogna attivarsi; tendenzialmente nell'obeso vi sono tratti depressivi che rimano un po' dalla parte opposta, verso la passività e l'autocommiserazione.

Quanto è importante una terapia psicologica?

La terapia psicologica nei casi di obesità e sovrappeso è un elemento essenziale affinché qualsiasi dieta o intervento chirurgico sia efficace e i suoi risultati si mantengano nel tempo. Una volta che lo

SE LE ABITUDINI NON SONO STATE RIEDUCATE E SE NON SONO STATE ACQUISITE CAPACITÀ PER FAR FRONTE A STRESS ED EMOZIONI LA PERSONA RIPRENDE RÀ ABITUDINI MALSANE



psicologo ha valutato a fondo il comportamento alimentare, il suo contesto e i fattori che lo influenzano viene preso in considerazione l'intervento psicologico. Il trattamento psicologico nell'obesità e nel sovrappeso dipende sempre dalle esigenze specifiche del paziente. In generale, vengono affrontate tutte le abitudini legate al cibo. In primo luogo è necessario effettuare una valutazione dettagliata di tutti i fattori psicologici legati al cibo. I risultati della valutazione determineranno poi cosa deve essere fatto in terapia. Il percorso terapeutico per la cura dell'obesità parte proprio da quelle che sono le sofferenze della persona e poi si

procede attraverso tentativi di soluzione oppure di trattamento degli aspetti traumatici, soprattutto grazie all'utilizzo dell'EMDR o a volte anche di terapie farmacologiche. Spesso il paziente ha difficoltà ad aderire alle prescrizioni mediche sulla dieta proprio perché prima bisogna risolvere l'aspetto psicopatologico sottostante. Inoltre, un intervento per l'obesità non è completo se non c'è una terapia psicologica all'interno del piano di trattamento. Se si attacca solo il sovrappeso la persona perde sì chili, e questo è molto motivante e dà all'individuo molta forza personale migliorando anche l'autostima, ma la radice del problema non viene intaccata

(ovvero il ruolo emotivo del cibo e delle abitudini non salutari). Con il passare dei mesi, se le abitudini non sono state rieducate e se non sono state acquisite capacità per far fronte a stress ed emozioni la persona riprenderà abitudini malsane: il suo rapporto con il cibo non è cambiato, ha solo perso peso. Quando dimagrisce e non modifichi il tuo stile di vita, il tuo rapporto con il cibo o il comportamento alimentare è probabile che riguadagnerai molto peso in breve tempo.

Quali consigli può dare a chi vive accanto a un obeso?

Chi vive vicino a un paziente obeso deve rendersi conto che ci sono aspetti traumatici che hanno caratterizzato la sua infanzia, che ci sono delle insoddisfazioni, dei tratti depressivi, ansiosi oppure anche di attacchi di panico talvolta che condizionano fortemente la sua vita. È bene che le persone vicine invitino a un percorso di cura soprattutto del comportamento ma anche dell'aspetto organico che deriva dall'obesità. In questo senso, è essenziale capire l'obesità come un problema di salute in cui le variabili psicologiche giocano un ruolo importante. Comprendere l'obesità come qualcosa di più del sovrappeso apre le porte al miglioramento della qualità della vita di coloro che hanno questo problema di salute. Allo stesso modo, le persone con tale problema sono incoraggiate a svolgere anche una terapia psicologica specifica per l'obesità, attenuando lo stigma che può comportare la consultazione di uno psicologo.