

**TITOLO:**  
**STRESS, EMOZIONI E CIBO**

---

**PROGRAMMA DELL'ATTIVITA' FORMATIVA**

Il materiale didattico, costituito da documenti in formato pdf e da video, sarà disponibile all'indirizzo [www.anbecaformazione.it/fad](http://www.anbecaformazione.it/fad)

Gli iscritti riceveranno dalla segreteria organizzativa le informazioni necessarie per l'accesso e la consultazione. L'assistenza tecnica sarà garantita tramite mail entro 48 ore dalla richiesta. La verifica di apprendimento sarà fatta on line con un questionario. Anche la scheda di valutazione sarà compilabile on line.

Le emozioni sono argomento di studio da più di 150 anni e numerose teorizzazioni sono state postulate per spiegare un fenomeno così complesso. Il ruolo della disregolazione emotiva nella genesi e nel mantenimento dei disturbi del comportamento alimentare è stato dimostrato in numerosi studi.

Il cibo rappresenta per l'individuo molto più di quanto egli si renda conto. L'atto del nutrire e dell'alimentare non è la semplice soddisfazione del bisogno biologico è da subito un atto sociale e di comunicazione, un atto relazionale carico di informazioni, di significati e di emozioni. Le valenze psicologiche legate all'alimentazione sono diverse: il cibo ha un valore simbolico sia per quanto riguarda gli aspetti culturali, sia per gli aspetti relazionali e intrapsichici associati ad esso.

Fame fisica e fame emotiva, non sempre riusciamo a distinguerle se l'impellenza di sedare stress ed emozioni negative prende il sopravvento alterando la corretta percezione dei segnali fisici di fame e sazietà che il nostro corpo ci invia.

Il problema non è il cibo nella fame nervosa. Per disinnescare la fame nervosa occorre essere consapevoli delle proprie emozioni ed elaborarle anziché "anestetizzarle" attraverso il cibo. In preda alla fame emotiva con scarsa probabilità desideriamo cibi sani da un punto di vista nutrizionale ma ricorriamo automaticamente e inconsapevolmente ai cibi con un alto potere di conforto. La fame emotiva lascia nell'individuo un senso di insoddisfazione, senso di colpa e vergogna che alimentano il distress e il malessere.

Una condizione di stress permanente può alterare completamente la routine alimentare, tanto nei ritmi quanto nella scelta dei cibi.

E' stato provato che quando lo stress diventa cronico aumenta la concentrazione nel sangue di "insulina", ormone prodotto dal pancreas e immesso nel circolo sanguigno per promuovere l'impiego degli zuccheri a livello dei tessuti periferici. Aumentano anche i "glucocorticoidi", ormoni steroidei prodotti dalle ghiandole surrenali.

I glucocorticoidi coinvolti nei meccanismi dello stress (per esempio il cortisolo), che regolano il metabolismo dei carboidrati, svolgono molte funzioni fra cui quella di modulare le risposte infiammatorie e immunitarie, ma agiscono soprattutto sul metabolismo dei carboidrati, generando un incremento della concentrazione di zuccheri nel sangue (glicemia).

Ecco perché quando siamo sotto stress per un lungo periodo, ci sembra di non essere mai sazi e non solo non riusciamo a smettere di mangiare ma il nostro appetito diventa incontenibile costringendoci a ingerire una quantità sempre maggiore di cibo.

Anche se il nostro stomaco è pieno, il nostro cervello continua a trasmettere segnali di fame. In situazioni come questa, la soglia della nostra sensibilità alle gratificazioni si abbassa e con facilità siamo spinti a cercare alimenti più appaganti e saporiti. Si tratta di “cibi consolatori”, o in inglese “comfort food”, la cui ingestione serve a controbilanciare una parte degli effetti psicologici spiacevoli causati dallo stress cronico.

Il risultato finale di questi meccanismi endocrini, si manifesta a livello comportamentale, si manifesta con la ricerca di cibi piacevoli, in grado di appagare e ristabilire quell’ equilibrio che lo stress ha destabilizzato.

Gli alimenti prescelti, vengono ingeriti non per soddisfare una necessità metabolica vitale, bensì per esaudire la nostra necessità di raggiungere una condizione di benessere. Purtroppo le calorie non richieste, introdotte in situazioni stressanti, sono destinate ad essere in gran parte accumulate e a gettare le basi per un incremento ponderale progressivo, che nel tempo si tradurrà in obesità.

## **ACQUISIZIONE COMPETENZE TECNICO-PROFESSIONALI**

EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI TECNICO-PROFESSIONALI (10)

## **ACQUISIZIONE COMPETENZE DI PROCESSO**

EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI PROCESSO (30)

## **ACQUISIZIONE COMPETENZE DI SISTEMA**

EPIDEMIOLOGIA - PREVENZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE CON ACQUISIZIONE DI NOZIONI DI SISTEMA (31)