

In queste pagine vedete due dipinti a olio iperrealistici dalla serie *Women & Food* dell'artista americana Lee Price. Attraverso ritratti e autoritratti ripresi dall'alto, le opere esplorano il complesso rapporto delle donne con il cibo e con il corpo, ritraendole mentre si concedono alimenti gratificanti in spazi privati, come vasche da bagno e letti. A sinistra. *"Lisa in tub with chocolate cake"*, 2009 e nella pagina successiva *"Ice Cream II"*, 2011. (leepricestudio.com).

Oltre LA FAME

Che cosa ci spinge a cercare CONFORTO nel cibo? La risposta non sta nella mancanza di disciplina, ma nel modo in cui cervello, EMOZIONI e sistema nervoso reagiscono allo stress.

Dipinti di LEE PRICE

Testo di VALENTINA SORRENTI

Apriamo il frigorifero, lo richiudiamo. Lo riapriamo dopo cinque minuti. Abbiamo cenato da poco, non dovremmo avere fame, eppure c'è qualcosa che ci spinge lì. Non sappiamo bene che cosa cercare: un quadretto di cioccolato, una manciata di patatine, i biscotti dimenticati in fondo alla credenza. È un gesto quasi automatico, che arriva spesso alla fine di giornate troppo lunghe, quando la testa è piena e il corpo sembra chiedere una tregua.

La chiamiamo fame da stress, un'espressione entrata nel linguaggio comune, immediata, rassicurante quasi, perché dà un nome a qualcosa che molti di noi hanno sperimentato almeno una volta. Ma la realtà, racconta la scienza, è molto meno lineare. «Dire fame da stress è utile per capirsi, ma dal punto di vista scientifico è una definizione riduttiva», spiega Edoardo Mocini, medico dietologo, psicoterapeuta, docente e ricercatore all'Università eCampus. «Quello che noi etichettiamo così è quasi sempre un insieme di processi diversi: fame fisiologica, ricerca di gratificazione, emozioni, qualità del sonno, abitudini, capacità di controllare gli impulsi».

È un cambio di prospettiva importante, per anni abbiamo raccontato il rapporto con il cibo come una questione di disciplina, mangiare bene significava avere autocontrollo, mangiare troppo equivaleva a una mancanza di volontà. Eppure, il nostro cervello non ragiona in termini morali, cerca solo di riportare l'organismo verso una condizione di equilibrio.

Per questo, secondo Mocini, la domanda più utile non è tanto chiedersi se quella che proviamo sia fame "vera" oppure no. «La domanda da porsi è: che funzione sta svolgendo il cibo per me in questo momento?». Può sembrare una sfumatura linguistica, ma cambia completamente il modo in cui osserviamo i nostri comportamenti perché il cibo non serve soltanto a nutrire, può diventare una ricompensa dopo una giornata frustrante, un modo per abbassare la tensione, una pausa mentale, un gesto consolatorio. Oppure può essere semplicemente la risposta fisiologica di un cervello esausto.

Durante tutta la giornata consumiamo risorse cognitive, ci tratteniamo dal dire quello che pensiamo, restiamo concentrati per ore, gestiamo relazioni, scadenze, imprevisti. Tutto questo coinvolge la corteccia prefrontale, l'area del cervello che regola il controllo degli impulsi. «Quando arriviamo a sera, quella parte è fisiologicamente più affaticata e diventa quindi più difficile regolare le emozioni e i comportamenti impulsivi», spiega Mocini.

Non significa che improvvisamente perdiamo la volontà, ma che arriviamo alla fine della giornata con un sistema già sottoposto a un lavoro intenso e il cervello tende a cercare scorciatoie. Ecco perché il desiderio improvviso raramente riguarda una mela, più spesso punta verso alimenti ricchi di zuccheri, grassi o sale. «Esistono motivazioni biochimiche precise», chiarisce Mocini. «Per milioni di anni la nostra specie ha vissuto in un ambiente in cui il problema non era mangiare troppo, ma trovare abbastanza energia per sopravvivere. Il nostro organismo è rimasto programmato per cercare gli alimenti più calorici e

gratificanti». Quella programmazione evolutiva, però, oggi si muove dentro un mondo completamente diverso con supermercati aperti fino a tarda sera, cibo disponibile in qualsiasi momento, giornate trascorse spesso seduti davanti a uno schermo, sonno insufficiente e livelli di stress cronico che accompagnano la quotidianità di moltissime persone.

Il problema, infatti, non è soltanto lo stress in sé, ma la sua cronicizzazione: quando viviamo una situazione di pericolo immediato, il corpo reagisce in modo diverso, l'istinto è quello di combattere o fuggire. «Se entrasse una tigre nella nostra caverna, non avremmo fame, la priorità sarebbe sopravvivere», spiega Mocini. Il problema nasce quando il corpo resta troppo a lungo in una condizione di allerta, senza un vero momento di recupero.

Anche il riposo gioca un ruolo fondamentale. «La carenza di sonno aumenta la fame e modifica anche il tipo di alimenti che desideriamo», racconta il medico. «Quando dormiamo poco siamo più propensi a cercare cibi altamente gratificanti, non perché il corpo abbia bisogno di biscotti o gelato, ma perché il cervello cerca una ricompensa immediata». Il desiderio di un alimento molto specifico, quindi, non è un segnale di debolezza, può essere il risultato di un sistema complesso che coinvolge energia, emozioni, abitudini, memoria e meccanismi di ricompensa.

Ma noi continuiamo a raccontarci un'altra storia, ci ripetiamo che dovremmo avere più forza di volontà, essere più disciplinati, smettere semplicemente di cedere alle tentazioni, ed è forse proprio questo il meccanismo più dannoso: trasformare una risposta fisiologica in una colpa personale.

Ed è da qui che parte il lavoro di Stephanie Testa, sofrologa, che nel webinar *Quando lo stress guida quello che mangiamo* affronta il rapporto tra stress, sistema nervoso e comportamento alimentare. E per farlo usa la sofrologia, una disciplina psico-corporea che lavora sulla consapevolezza del corpo, sulla respirazione, sul rilassamento e sulla capacità di creare uno spazio tra ciò che sentiamo e ciò che facciamo. «Spesso ci troviamo a mangiare senza nemmeno rendercene conto», racconta Testa. «È come se viaggiasimo col pilota automatico». Il punto centrale è il ruolo del sistema nervoso: quando siamo sotto pressione, rimaniamo spesso bloccati nel sistema simpatico, quello che prepara il corpo all'azione, il famoso meccanismo citato sopra del "combatti o fuggi". È fondamentale per la sopravvivenza, ma non è la condizione migliore per ascoltarsi e fare scelte consapevoli. «Quando restiamo troppo a lungo in questo stato, facciamo fatica a sentire i segnali del corpo e il cervello cerca sicurezza nel modo più veloce possibile», spiega la sofrologa. E il cibo, soprattutto quello ricco di zuccheri o grassi, rappresenta una risposta immediata: dà piacere, conforto, una sensazione temporanea di sollievo. «Se una persona ha davvero fame è disposta a mangiare una carota o una mela, se invece desidera soltanto cioccolato, biscotti o un alimento molto specifico, può essere un segnale che sta cercando altro come conforto, gratificazione, una pausa».



Non sempre apriamo il frigo perché abbiamo FAME. A volte cerchiamo quello che non siamo riusciti a concederci durante la giornata: una pausa, un SOLLIEVO, un momento per NOI

Sapere cosa sarebbe giusto fare, non sempre basta, quasi tutti conosciamo le basi di un'alimentazione equilibrata: mangiare più verdure, ridurre gli zuccheri e i cibi processati, ma la conoscenza, da sola, raramente modifica un comportamento. «Il sistema nervoso non funziona con la teoria», osserva Testa. «Per questo parlare soltanto di forza di volontà è fuorviante. Molte persone si sentono in colpa perché credono di non impegnarsi abbastanza, quando in realtà stanno rispondendo a un bisogno fisiologico di sicurezza». È un meccanismo che riguarda anche il modo in cui affrontiamo i nostri fallimenti. Ogni lunedì iniziamo una dieta, ogni gennaio sottoscriviamo un abbonamento in palestra, ogni volta prometiamo a noi stessi che questa sarà la volta buona. Poi saltiamo un allenamento, mangiamo più del previsto e concludiamo che non siamo abbastanza costanti.

Secondo Testa, proprio qui si crea un circolo vizioso: «Ogni volta che ci promettiamo un cambiamento e facciamo il contrario, alimentiamo la convinzione di non esserne capaci. Il cervello cerca coerenza con l'immagine che abbiamo di noi stessi e finisce per confermare quella convinzione». Per questo suggerisce di sostituire gli obiettivi perfetti con micro-abitudini sostenibili. Piccoli gesti quotidiani come fare cinque minuti di movimento, bere un bicchiere d'acqua in più, prendere le scale invece dell'ascensore, ritagliarsi un momento per respirare. Non perché siano sufficienti da soli a trasformare una vita, ma perché costruiscono una percezione diversa di sé, una persona che mantiene piccoli im-

pegni con se stessa inizia a sviluppare fiducia nelle proprie capacità. Anche perché il punto non è eliminare per sempre il desiderio di mangiare quando siamo stressati, sarebbe irrealistico, oltre che inutile. «Più che controllare il cibo, dovremmo imparare ad ascoltarci», dice Testa. «Il lavoro che faccio con i miei clienti consiste nel riportare il sistema nervoso in uno stato di sicurezza, attraverso respirazione, rilassamento e visualizzazione. Solo allora possiamo osservare davvero ciò che sentiamo e scegliere come rispondere».

La sofrologia, quindi, non sostituisce un percorso nutrizionale o psicologico, quando necessario, ma può diventare uno strumento per creare quella condizione di consapevolezza che permette il cambiamento. Imparare a riconoscere un'emozione, un disagio, una stanchezza prima che si trasformino automaticamente in un gesto. Alla fine, forse, la questione non è vincere una battaglia contro il frigorifero ma capire che cosa succede prima di arrivarci.

Come ricorda Mocini, l'alimentazione è il risultato dell'incontro tra la nostra biologia e il mondo in cui viviamo. Un mondo che negli ultimi decenni è cambiato molto più rapidamente del nostro cervello, per questo il punto non è giudicare noi stessi o gli altri, non siamo semplicemente persone con più o meno forza di volontà, siamo esseri biologici che cercano equilibrio in un ambiente nuovo e complesso. E a volte quello che ci porta davanti al frigorifero non è lo stomaco, ma una giornata che non abbiamo ancora avuto il tempo di digerire. *marie claire*