

## **Stiamo vivendo un periodo difficile, ma non deve cambiare la voglia di prenderci cura di noi stessi**

Qui di seguito, le mie “regole” per imparare nuovamente ad avere fame

RUBRICA - Situazione surreale, purtroppo stiamo vivendo un periodo difficile, nuovo e di riadattamento a nuove abitudini, lavori e stile di vita.

La nostra routine è inevitabilmente cambiata ma non devono cambiare le necessità del nostro corpo, non deve cambiare la voglia di prenderci cura di noi stessi anzi, forse avendo più tempo a disposizione possiamo, finalmente, regalarci delle attenzioni che prima, non potevamo o non volevamo darci.

Con la quarantena ho sentito e sento, sempre più frequentemente, persone e pazienti che “smangiucchiano” a qualsiasi ora del giorno e della notte (sarà colpa delle serie tv..?), con la sensazione continua di appetito e lo “stomaco vuoto”; ma razionalmente, vi siete mai chiesti come è possibile?

Si innesca, in modo spesso incondizionato, un circolo vizioso che determina fame e continuo appetito; la sensazione di fame, naturale e fisiologica, è sinonimo di salute e quindi vita ma spesso, viene totalmente confusa. Tutto questo è determinato da molte cause come la cultura sempre più mirata al cibo, la tv, le emozioni, gli odori e sapori...

Fame e appetito vengono regolati da un piccolo organo, l'ipotalamo, in cui risiedono i centri della fame/ sazietà e della sete di fondamentale importanza ma che spesso vengono completamente boicottati; come fare a ripristinare la nostra FAME PRIMORDIALE?

Qui di seguito, le mie “regole” per imparare nuovamente ad avere fame.

### **CONCENTRATEVI SUL VOSTRO PIATTO**

Concentratevi sul vostro piatto, quindi spegnete i cellulari (parlo al plurale perché spesso ne abbiamo più di uno), tablet e la tv, evitate discussioni o litigi, e soprattutto **NON LAVORATE MENTRE MANGIATE!** Gli organi di senso, quindi vista, gusto, udito (croccantezza del cibo ad esempio), tatto e olfatto, devono essere attivi e reattivi al pasto.

### **PAROLA D'ORDINE: RELAX**

Parola d'ordine: relax. Pensieri, stress, nervosismo, tensioni lavorative e private creano

squilibri con il centro della fame e della sazietà; provate, ad allenarvi ogni giorno, a distogliere l'attenzione da questi pensieri (certo, a volte è inevitabile) negativi della quotidianità con degli esercizi di rilassamento e/o respirazione, arriverete al tavolo con un peso in meno.

## **W LA DIETA A COLORI**

W la dieta a colori, variando ogni giorno la scelta del vostro menù, quindi cereali, ortaggi di vario colore (anche l'occhio vuole la sua parte), semi oleosi misti, legumi, pesce, carne, uova bio e grassi buoni come l'olio extra vergine di oliva o avocado o frutta secca. L'esclusione di determinate categorie alimentari può generare insoddisfazione e creare l'effetto restrittivo tipico da "abbuffata".

## **SEGUITE ORARI REGOLARI**

Seguite orari regolari lasciando una distanza di circa 4 ore tra un pasto e l'altro durante il giorno e, chiaramente, più lungo (8-10 ore) durante la notte momento in cui il corpo si rigenera e utilizza le riserve (glicogeno e tessuto adiposo) energetiche. Se mangiate a intervalli troppi ristretti è possibile alterare il bilancio metabolico e favorire di conseguenza il sovrappeso.

## **DEDICATEVI A CUCINARE**

Dedicatevi a cucinare, abbiamo più tempo e perché non mettersi ai fornelli? Manipolare, creare, impiegare il tempo per se stessi e gli altri genera un senso di appagamento e benessere; riduce la fame nervosa e aiuta a mangiare in modo equilibrato, soprattutto se avete cucinato voi!

## **ATTIVITA' FISICA VS FAME**

Attività fisica vs fame. Praticare regolarmente attività fisica di media intensità per 45 minuti ogni giorno, oltre a donare benessere generico, induce e stimola la produzione di endorfine, in particolare la serotonina conosciuta come l'ormone della felicità, dall'effetto saziante.

## **RIDUCETE LE PORZIONI**

Riducete le porzioni, non riempitevi il piatto con dosi "XXL", iniziate il pasto con un ottimo pinzimonio di verdura fresca di stagione condita sempre con olio extra vergine di oliva italiano, vi donerà maggiore sazietà nonché vitamine e sali minerali.

Il mio consiglio finale è quello di innamorarci nuovamente delle cose semplici, genuine, autentiche e di avere sempre un pò di tempo per voi stessi nonostante la quarantena!

**Un abbraccio virtuale a tutti e NON ABBASSATE LA GUARDIA!!!**

Se ci viene una voglia improvvisa di **dolci, qualche quadratino di cioccolato fondente** male non ci fa, soprattutto ci mette di buonumore, fondamentale in questo periodo molto particolare per il nostro paese!

**Dottoressa Manuela Mapelli**

Biologa Nutrizionista

email: manumapelli@gmail.com

[www.manuelamapellinutrizionista.it](http://www.manuelamapellinutrizionista.it)

Riceve per appuntamento presso lo studio 410, via V. Veneto, 13 Lecco (LC)

---

## ARTICOLI PRECEDENTI

27 Febbraio - [La Salute Vien Mangiando. Virus? Prevenire è meglio che curare](#)

08 Gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Mangiato troppo? Un aiuto per disintossicare il corpo](#)

## 2019

2 Ottobre - [La salute vien mangiando, Giovani con la giusta alimentazione](#)

14 maggio - [La salute vien mangiando. Fame nervosa... addio!](#)

11 marzo - [La Salute Vien Mangiando. Sono un po' giù? Cibo aiutami tu...](#)

## 2018

11 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. A Natale... non voglio ingrassare](#)

2 ottobre - [La Salute Vien Mangiando. L'Autunno a tavola](#)

5 settembre - [La salute vien mangiando. Cosa mangiare al rientro in città?](#)

27 giugno - [La Salute Vien Mangiando. Il gelato che fa bene alla linea](#)

26 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Dieta & Primavera](#)

23 febbraio - [La salute vien mangiando. Dieta & Voglie: cosa possiamo concederci?](#)

## **2017**

18 dicembre - [La Salute vien Mangiando. In linea a Dicembre? Si può con i miei consigli](#)

12 novembre - [La Salute Vien Mangiando. Cosa metto nel carrello? Decalogo spesa intelligente](#)

5 settembre - [La Salute Vien Mangiando. Le 7 regole per non ingrassare](#)

22 maggio - [La salute vien mangiando. Sbalzi d'umore? Combattiamoli a tavola](#)

10 aprile - [La Salute Vien Mangiando. Sete post pizza, come evitarla](#)

1 marzo - [La Salute vien Mangiando. A Carnevale ogni fritto vale!](#)

11 gennaio - [La Salute Vien Mangiando. Pronti a riprendere dopo le feste?](#)

## **2016**

22 novembre - [La salute vien mangiando. La dieta crudista](#)

5 ottobre - [La salute vien mangiando. Come affrontare la ripresa senza stress](#)

13 agosto - [La salute vien mangiando. Rigenerazione, depurazione e drenaggio liquidi](#)

24 giugno - [La salute vien mangiando. Bambini in vacanza: quale alimentazione?](#)

25 maggio - [La salute vien mangiando. La ritenzione idrica, com'è e come combatterla](#)

- 18 aprile - [La Salute vien mangiando. Sindrome premestruale & dieta](#)
- 16 marzo - [La Salute vien Mangiando. Vista e alimentazione](#)
- 15 febbraio - [La Salute vien mangiando. Un super cibo chiamato cioccolato](#)
- 12 gennaio - [La salute vien mangiando. Dopo le feste, via le tossine dal fegato](#)

## **2015**

- 21 dicembre - [La Salute Vien Mangiando. Festeggiare senza ingrassare](#)
- 21 dicembre - [La salute vien mangiando. Dieta Detox: purificare l'organismo](#)
- 2 ottobre - [La salute vien mangiando: cambio stagione e alimentazione](#)
- 24 agosto - [La salute vien mangiando. Sempre a regime ma ingrassi? Ecco perchè](#)
- 20 luglio - [La salute vien mangiando. La stipsi, come curarla anche in vacanza](#)
- 18 giugno - [La salute vien mangiando. Come sopravvivere ai pranzi di Nozze](#)
- 16 maggio - [La salute vien mangiando. Obiettivo, pancia piatta](#)
- 17 aprile - [Cos'è la fame nervosa?](#)
- 2 marzo - [Dieta in gravidanza](#)
- 11 febbraio - [Dieta & Celiachia](#)
- 9 gennaio - [La dieta Bruciafeste](#)

## **2014**

- 20 dicembre - [Ingrassa di più il panettone o il pandoro?](#)
- 20 novembre - [Dieta antigonfiore](#)

- 6 novembre - [\*\*Dieta & salute dentale\*\*](#)
- 23 ottobre - [\*\*La salute vien mangiando. Sindrome del colon irritabile\*\*](#)
- 6 ottobre - [\*\*Vegetariani per scelta o per moda - 2<sup>^</sup> parte\*\*](#)
- 19 settembre - [\*\*Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1<sup>^</sup>\*\*](#)
- 2 settembre - [\*\*Perchè è sbagliato saltare i pasti?\*\*](#)
- 25 agosto - [\*\*Dopo l'estate, ripartiamo dall'intestino\*\*](#)
- 19 luglio - [\*\*La dieta per chi è in viaggio\*\*](#)
- 2 luglio - [\*\*Alimentazione e abbronzatura\*\*](#)
- 26 giugno - [\*\*Vivere al meglio l'estate con l'alimentazione\*\*](#)
- 13 giugno - [\*\*Cos'è il metabolismo?\*\*](#)
- 28 maggio - [\*\*Reflusso gastroesofageo e alimentazione\*\*](#)
- 15 maggio - [\*\*Proteine Vegetali: valida alternativa!\*\*](#)
- 5 maggio - [\*\*La dieta "anti" - osteoporosi\*\*](#)
- 24 aprile - [\*\*Ritenzione idrica: cos'è e come combatterla\*\*](#)
- 17 aprile - [\*\*I grassi idrogenati: cosa sono?\*\*](#)
- 9 aprile - [\*\*L'importanza della prima colazione - 2<sup>^</sup> parte\*\*](#)
- 20 marzo - [\*\*L'importanza della prima colazione - 1<sup>^</sup> parte\*\*](#)
- 12 marzo - [\*\*Obiettivo: depurazione del fegato\*\*](#)
- 5 marzo - [\*\*Combattere la cellulite a tavola - 2<sup>^</sup> parte\*\*](#)
- 19 febbraio - [\*\*Combattere la cellulite a tavola - 1<sup>^</sup> parte\*\*](#)
- 14 febbraio - [\*\*I benefici della frutta secca\*\*](#)

5 febbraio - [Scopri se sei in sovrappeso](#)

31 gennaio - [Il colesterolo - 2^ parte](#)

22 gennaio - [Il colesterolo - 1^ parte](#)

8 gennaio - [Consigli per recuperare il peso forma dopo le feste](#)

## **2013**

19 dicembre - [Come superare il periodo natalizio senza prendere 1 kg](#)

11 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 2^ parte](#)

4 dicembre - [Focus: tutti i benefici della soia, 1^ parte](#)

26 novembre - - [Insonnia di stagione un aiuto dalla dieta](#)

20 novembre - [Benefici e virtù della pasta](#)

13 novembre - [La dieta con un sapore in più: le spezie](#)

6 novembre - [Digeriamo bene le verdure](#)

29 ottobre - [La pausa pranzo in ufficio: i consigli e le proposte](#)

22 ottobre - [Allergie e intolleranze alimentari: quali differenze?](#)

14 ottobre - [La dieta per prevenire i malanni di stagione](#)

9 ottobre - [Eliminare i kg di troppo: piccoli consigli per gestire il ritorno alla normalità](#)

8 ottobre - [“La salute vien mangiando”, la nuova rubrica della Dott.ssa Mapelli](#)