

## I consigli della dottoressa Manuela Mapelli

**“Quando ci viene voglia di mangiare qualcosa, spesso non è lo stomaco che ce lo richiede bensì i nostri bisogni emotivi”**

RUBRICA - Sarà capitato sicuramente a tutti di sentire improvvisamente quella voglia irrefrenabile di mangiare qualcosa...si cerca di resistere il più possibile e poi....ecco che la vaschetta del gelato o la stecca di cioccolato sono finite.

Quando ci viene voglia di mangiare qualcosa, spesso non è lo stomaco che ce lo richiede bensì i nostri bisogni emotivi.

Questa fame gioca un ruolo decisivo sull'ago della bilancia e spesso ci tocca combattere proprio con lei; ma come si può identificare la fame emotiva? E sconfiggerla una volta per tutte?

Si può iniziare cercando di **diventare consapevoli delle proprie emozioni** che spingono a mangiare, quindi ansia, rabbia, paura tutte sensazioni che inducono a utilizzare il cibo come valvola di sfogo.

### **Come possiamo fare?**

Consiglio SEMPRE ai miei pazienti, di **tenere un diario alimentare**: ogni volta che si mangia o si beve, è utile annotarsi cosa si mangia, con chi, dove e le emozioni che si provano in quel momento, senza tralasciare alcun dettaglio. Lo smartphone può essere un ottimo strumento: nell'app store ci sono molte applicazioni finalizzate al food-diary

**GUSTA OGNI SINGOLO BOCCONE**: mangiare lentamente aumenta il sapore del cibo e il suo potere saziante; è bene concentrarsi e allenarsi a mangiare con calma senza divorare tutto ciò che c'è nel piatto... nessuno lo porta via!!

**LASCIA A DIGIUNO I PROBLEMI**: a tavola è bene non portare i problemi e le questioni negative della giornata: aumentano la fame nervosa. Quindi, mangia con persone piacevoli parlando di argomenti positivi; mangiare è un momento di condivisione di cose belle e buone!

Se si avverte che è una giornata emotivamente difficile e la fame nervosa è lì dietro l'angolo, è utile **CONCENTRARSI SU ALTRO**: fare sport, camminare, fare una passeggiata, leggere

un libro o vedere un film... il trucco è dedicarsi ad altre attività che fungono da antistress. Così facendo, passerà la voglia di sgranocchiare il biscotto che c'è in dispensa ed allontanare il nervosismo.

Anche la qualità del cibo è molto importante; ci sono alimenti che aiutano a combattere la fame nervosa. Questi cibi sono una risorsa perché ricchi di minerali, come il magnesio che coadiuvano il rilassamento.

Un'alta concentrazione di questi sali la ritroviamo nella **FRUTTA SECCA**, come noci, mandorle, pistacchi e nocciole: un mix di vitamine, sali minerali, fonti vegetali di proteine e acidi grassi polinsaturi- omega 3, che aiutano a mantenere giovane il cuore e il sistema cardiovascolare. I minerali in essi contenuti, magnesio, ferro, zinco, manganese e rame, aiutano e contribuiscono al buon funzionamento del sistema nervoso e fungono come preziosi antiossidanti. La dose è fondamentale, non oltrepassare i 30 g al giorno, in quanto molto calorica. La frutta secca è un ottimo snack da portare in ufficio e a scuole; ideale per i bambini, gli studenti e gli sportivi.

Le **zuppe di cereali e legumi**: calde o tiepide per la stagione estiva, sono l'ideale per saziarsi e sono anche ipocaloriche, se cucinate nel modo adatto: ricche di fibre e sali minerali nonché di carboidrati a basso indice glicemico, dall'effetto saziante a lunga durata. In questo modo, si migliora l'attività dell'insulina avendo meno picchi glicemici (gli zuccheri nel sangue) e, quindi, meno fame e tendenza a ricercare il cibo.

Piccole strategie da adottare ogni giorno che faranno la differenza imparando, però, ad ascoltare di più il proprio corpo: dedicarsi dieci minuti ogni giorno è un buon inizio per allenarsi nell'ascolto!!

### **Dottorssa 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

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^ parte](#)

19 settembre - [Vegetariani per scelta o per moda? Parte 1^](#)

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^ parte](#)

20 marzo - [L'importanza della prima colazione - 1^ parte](#)

12 marzo - [Obiettivo: depurazione del fegato](#)

5 marzo - [Combattere la cellulite a tavola - 2^ parte](#)

19 febbraio - [Combattere la cellulite a tavola - 1^ 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](#)