



FAME NERVOSA

La fame nervosa è molto più comune di quanto si pensi ed è un fenomeno che spinge a buttarsi sul cibo per stress, ansia, periodi di lavoro molto pesanti e svariate altre circostanze che causano tensione al nostro benessere psico-fisico. Spesso è poi un impulso falso, in quanto ciò che si sente non è vera fame, ma un qualcosa che arriva dal cervello più che dallo stomaco.

L'ennesima dimostrazione di come corpo e mente siano un tutt'uno, in particolar modo quando si parla di fame nervosa. In questo caso il corpo è spinto ad assumere più cibo di quello necessario, anche senza accorgersene, come compensazione e come gratificazione in mancanza di altre "fonti di piacere".

Spesso, infatti, i cibi che "consolano" sono nella maggior parte grassi e

molto calorici, le cosiddette "schifezze". Per combattere la fame nervosa si possono utilizzare alcune utili strategie. È comunque sempre sconsigliato utilizzare le solite "diete fai da te" o regimi alimentari estremamente restrittivi. Per questo spesso la soluzione migliore è rivolgersi ad uno specialista, in grado di impostare un regime sano, equilibrato e su misura per ogni persona. Ci sono però alcuni piccoli trucchi che possono essere utili a gestire i "morsi della fame" e a contrastare la fame nervosa:

- **FARE DEGLI SPUNTINI**
- **PREDILIGERE CIBI CHE SAZIANO**
- **LIMITARE GLI ALCOLICI**
- **FARE MOVIMENTO**

Prima di ricorrere a rimedi che smorzano il senso di fame è importante riconoscere la causa scatenante della fame nervosa. Identificare le cause che accendono la fame nervosa è il punto di partenza per trovare il modo di tenerla a bada senza che prenda il controllo sul corpo. A quel punto è possibile assumere come sostegno alcuni *integratori alimentari* che possano aiutare a rispettare la dieta senza sgarrare. Spesso i rimedi naturali cervello possono risultare un buon alleato della fame nervosa. Uno di questi è per esempio la rodiola, anche nota come "radice d'oro". Questa pianta tipica della medicina tradizionale scandinava e cinese, viene utilizzata in fitoterapia, per le sue molteplici proprietà, la più nota è l'azione adattogena.