

# Alimentazione emotiva con la dott. Medri

L'emotional eating o alimentazione emotiva può essere definito come un vero e proprio meccanismo di coping utilizzato per sopprimere in generale pensieri ed emozioni negativi.

## DEFINIZIONE

L'alimentazione emotiva è definita come la propensione a mangiare in risposta ad emozioni positive e negative, piuttosto che a stimoli biologici innati.

## MANIFESTAZIONI

Nel breve termine evitare o sopprimere le emozioni in questo modo può sollevare lo stato d'animo, mentre a lungo termine rende il soggetto sempre meno in grado di autoregolarsi emotivamente e di tollerare gli stati d'animo negativi, determinando un aumento del disagio emotivo e intensi sensi di colpa.

Coloro che utilizzino l'alimentazione come strategia di coping hanno una probabilità particolarmente elevata di sviluppare Binge eating.

## RISCHI

L'emotional eaters hanno la metà delle probabilità di una perdita di peso a chi non mangia emotivamente. Inoltre, dato che gli emotional eater sono più propensi a consumare alimenti particolarmente ricchi in grassi, zuccheri e calorie in risposta alle emozioni, hanno un rischio maggiore di sviluppare diabete e malattie cardiovascolari.

In questi pazienti le forme di intervento tradizionale come i programmi comportamentali per la perdita di peso hanno mostrato scarsa efficacia nel ridurre l'alimentazione emotiva e la disinibizione interna

## VALUTAZIONE E INTERVENTO

Esistono vari questionari per individuare l'emotional eating ma il più diffuso è "Emotional eating scale". Una volta individuata l'alimentazione emotiva è importante incentrare l'intervento sulla regolazione emotiva, tra gli interventi sullo stile di vita efficaci in questo senso si ricordano: l'attività fisica, gli interventi basati sulla mindfulness, l'excess and commitment therapy, la CBT, ecc.

Gli interventi puramente basati solo sulla mindfulness sembrano essere i più efficaci rispetto alle combinazioni degli altri interventi.

---

### NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

### dott. Medri Serena

dietista che ha conseguito il Master in trattamento integrato dei disturbi alimentari che attualmente opera come libero professionista.