



*piccola guida per*

# **(RI)SCOPRIRE LA FAME**

con Lara Ferrari Psicoterapeuta  
e Valentina Maimone Dietista



## fame e sazietà

Fame e sazietà sono certamente sensazioni innate: la capacità di decodificarne i segnali è qualcosa con cui nasciamo.

Vi è mai capitato di osservare un bambino mentre gli viene dato da mangiare? Quando il bambino è sazio diventa impossibile continuare ad imboccarlo, perché chiuderà le labbra e girerà il capo; allo stesso modo ci comunicherà in maniera abbastanza chiara quando ha fame (in modi diversi, ovviamente, in base all'età).

Nel percorso di crescita però il nostro comportamento alimentare diviene più complesso ed è normale che non risponda più soltanto ai segnali interni di fame e sazietà: il cibo, infatti, non è per noi solo “carburante” e “fonte di energia”, ma va via via assumendo tanti importanti significati. E quindi le cose si complicano: la semplice ed efficace autoregolazione che avevamo da bambini si trasforma in un complesso equilibrio tra segnali fisiologici, richieste dell'ambiente, dimensioni sociali ed emotive...

Nel nostro percorso di vita può quindi capitare di aver bisogno di riappropriarci della capacità di riconoscere e decodificare i segnali della fame.

Ti proponiamo qui di seguito alcuni esercizi che potranno aiutarti a ristabilire una connessione con il tuo corpo

## *Mettiamoci all'opera!*



La fame si manifesta attraverso una serie di segnali che riguardano il corpo, ma anche la mente. Questi segnali non è detto che siano uguali per tutti e che corrispondano sempre necessariamente al brontolio dello stomaco.

*Esploriamoli insieme!*



### ***Stomaco:***

una varietà di sensazioni tra cui gorgoglii, brontolii, vuoto, morsi allo stomaco. Nonostante sia un modo frequente sentire la fame, ci sono molte persone che non sentono la fame a livello dello stomaco



### ***Gola ed esofago:***

acidità, dolore, bruciore



### ***Testa/mente/pensieri:***

pensieri annebbiati, sensazione di vuoto, male alla testa, difficoltà di concentrazione, difficoltà di focalizzazione. Aumento dei pensieri sul cibo e sul mangiare



### ***umore:***

irritabilità e nervosismo



### ***Energia:***

calo di energia, fino alla sensazione di essere assonnatø; apatia nel fare qualsiasi cosa; riduzione della voglia di fare



### ***Generale:***

sensazione di letargia, pesantezza, stanchezza

## Proviamo ad osservare..



Come faccio a dire che ho fame? quali segnali mi hanno permesso di poterlo affermare? in che parti del corpo li ho avvertiti?

---

---

---

---

---



Come è stata questa esperienza? Positiva? Negativa? Neutrale?

---

---

---

---

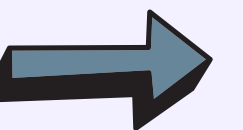
# Qual è il tuo livello di fame?

L'intensità della nostra fame non è sempre la stessa, esistono diversi livelli di fame.

Avvertire un leggero languorino è ben diverso dall'essere affamato: imparare a conoscere il "livello di fame" che abbiamo raggiunto in un certo momento non è qualcosa di superfluo, poiché ci aiuterà a comprendere realmente come prenderci cura di noi, facendo scelte appropriate.

La prossima volta che senti di avere fame prova a valutare il tuo livello di fame utilizzando la [scala della fame](#).

Imparare ad usarla richiede un certo esercizio e qualche volta è necessario essere accompagnati in questo percorso di riscoperta..



# La scala della fame

1

Muoio di fame, mangerei qualsiasi cosa

2

Sono molto affamata: mi sento irritabile e deconcentrata

3

Avverto chiaramente la fame, sento qualche gorgoglio

4

Ho una fame leggera, inizio a pensare a cosa potrei mangiare

5

Non ho più fame ma non mi sento completamente sazia: sensazione di neutralità

6

Mi sento piacevolmente soddisfatta del mio pasto

7

Comincio a sentirmi piena

8

Mi sento un po' troppo piena ed inizio ad avvertire fastidio

9

Mi sento spiacevolmente piena, non riuscirei a mandare giù neanche mezzo boccone

10

Mi sento nauseata, sensazione molto spiacevole



*Proviamo ad osservare..*

Al prossimo pasto quando sei arrivato a circa metà del tuo piatto, fermati e riconsidera il tuo livello di fame. Come è cambiato il livello di fame? Che cosa ti permette di dire che è cambiato? cosa noti?

---

---

---

---

---





## dopo aver osservato..

Che cosa hai notato rispetto al tuo comportamento? Di solito a che livello arriva la tua fame affinché tu la percepisca (es. non ti accorgi di avere fame fino a che non è arrivata al livello 1 o 2?) A che livello di fame decidi di mangiare? Ci potrebbero essere scelte più appropriate per te?

E adesso prova a formulare una piccola intenzione per il futuro, rispetto all'ascolto della fame e alla possibilità di diventare maggiormente capace di riconoscerla ed onorarla:



Questa mini-guida è un'introduzione all'esplorazione del nostro senso di fame, non sostituisce un percorso individuale o di gruppo con un professionista.  
Se pensi di aver bisogno di un supporto per avvicinarti a questi aspetti, scrivici, potremo pensare assieme al percorso più indicato per te

Dott.ssa Lara Ferrari - psicologa e psicoterapeuta

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

327 7665418

[info@laraferraripsicoterapeuta.it](mailto:info@laraferraripsicoterapeuta.it)

Dott.ssa Valentina Maimone - dietista

[www.valentinadietista.com](http://www.valentinadietista.com)

340 9023667

[valentinadietista@gmail.com](mailto:valentinadietista@gmail.com)