

LA BILANCIA SALE E SCENDE?
LA FAME NERVOSA VI HA
TRAVOLTE? È NORMALE,
SPIEGA UN ESPERTO. ECCO
COME GESTIRLA. E COME
COGLIERE UN'OCCASIONE
UNICA PER CONQUISTARE
SILHOUETTE E BENESSERE

di Rita Balestriero
Foto di Antonio Terron

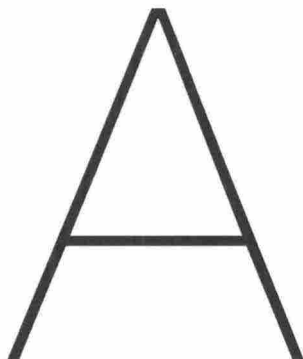
EMO-CHILI, ADDIO

BELLEZZA



Tra i best seller sul sito di Collistar c'è **Trattamento-Patch Rassodante Rimodellante** (44 euro): i patch aderiscono all'addome e ai fianchi rilasciando attivi snellenti e drenanti per 8 ore.

135497



A PROVARE A CHIEDERSI che cosa resterà di questo isolamento, viene da pensare subito alle foto di torte e focacce, rigorosamente fatte in casa, che hanno affollato i social, e alle vignette satiriche sull'aumento del nostro giro vita (alcune delle quali, va detto, parecchio divertenti).

Ma perché l'ansia ci ha fatto venire così tanta fame? «Si tratta di un meccanismo che impariamo da neonati», spiega il professor Michele Caruba, che dagli anni '70 indaga la relazione tra alimentazione e sistema nervoso e ora è presidente della Commissione Alimentazione del Ministero della Salute e del board scientifico di *SG Company ObeCity*, progetto nazionale di sensibilizzazione sull'obesità. «Quando il bambino ha fame piange, e la mamma lo allatta. Quel latte è ricco di triptofano, molecola che attiva il sistema serotoninergico facendoci sentire appagati. Ecco perché, anche da adulti, appena ci arrabbiamo o proviamo noia cerchiamo il cibo: abbiamo imparato da piccoli che "anestetizza" i problemi. Ma ora non si tratta più di fame, e quindi occorrono altre soluzioni. Con l'alimentazione, però, possiamo incidere sull'umore, perché con il cibo assumiamo gli amminoacidi che tengono attivo il sistema cerebrale». Quali sono gli alimenti alleati? «I carboidrati complessi (pasta, pane, pizza) stimolano la produzione di serotonina. Ma, visto che tendenzialmente ora ci stiamo muovendo meno, è meglio ridurre le quantità e preferire quelli integrali», spiega la dietista milanese Caterina Cellai. «La vitamina B12 aiuta a combattere la stanchezza e favorisce l'energia emotiva e mentale, quindi ben vengano frutta secca, formaggio, uova, fegato». Le banane, invece, contengono quel triptofano che ci faceva calmare da bimbi, mentre gli alimenti piccanti stimolano la produzione di endorfine.

Ma siamo davvero ingrassati? Secondo la nutrizionista Paola Signorelli (paolasignorelli.it) non è detto. «Se analizzo le mail che ricevo in questi giorni, solo un 5% contiene richieste di aiuto per vincere la fame nervosa. Per molti questo momento è stata l'occasione per un'evoluzione nutrizionale, aiutati dalla circostanza straordinaria di potersi cucinare tutti i pasti e motivati dalla consapevolezza che l'alimentazione gioca un ruolo centrale sul nostro sistema immunitario. Per esempio, è importante mangiare carote, zucca e curcuma e, più in generale, verdura e frutta, da assumere alternandone i colori perché sono legati alla presenza di fitonutrienti differenti, da quelli antiossidanti a quelli per il detox epatico». Per chi volesse impostare un piano di dimagrimento, Signorelli consiglia di provare con il digiuno intermittente. «Non bisogna diminuire necessariamente le calorie, ma assumerle in 8 ore e poi non mangiare, ma bere sì, per le 16 successive. Si possono sfruttare le ore notturne anticipando la cena; oppure fare colazione, pranzare più tardi e poi fermarsi. Questo approccio è consigliabile per un periodo limitato, così da evitare l'adattamento al ribasso del sistema metabolico. E questa può essere l'occasione per provarlo». ■

SEGUI L'INTUITO

È una sorta di training e forse questo è un buon momento per approcciarlo: perché l'*intuitive eating*, leggi alimentazione intuitiva, ci potrebbe dare una mano. «Non è detto che usare il cibo come conforto sia un meccanismo patologico», rassicura Anna Galles, psicologa specializzata nel metodo che mira a potenziare il rapporto tra mente e corpo per arrivare al proprio peso di equilibrio, quello che ci fa stare bene (nutrimente.org). «A me sembra una buona notizia che sui social siano spariti *junk food* e piatti stellati, sostituiti da foto di cibi preparati e cucinati. Significa che abbiamo dedicato del tempo a noi stessi, abbiamo colto un'opportunità. Il problema sorge solo se il cibo non basta a consolarci e la sua ricerca diventa compulsiva». La psicologa ripone anche una grande fiducia nella capacità di autoregolarsi. «L'organismo fa di tutto per difendere il peso di equilibrio: se noi impariamo ad ascoltarci non ingrasseremo neppure se in questo periodo ci muoviamo meno, perché il corpo ci chiederà quantità inferiori di cibo». E come ci ascoltiamo? «L'ideale sarebbe mangiare quando si inizia ad avvertire la fame, senza aspettare che diventi un'urgenza, altrimenti tenderemo a ingozzarci. Ecco perché, ora che siamo a casa, potrebbe essere più facile cominciare. Attenzione poi alle distrazioni da smartphone e tv: è scientificamente provato che i mangiatori disattenti assumono più cibo».

Da sinistra. Nutre e tonifica la pelle di braccia, busto, ventre e glutei.

Vinosculpt Balsamo Corpo Liftante Rassodante di Caudalie (in farmacia, 29 euro).

Con il 91% di ingredienti naturali, una formula anti-tiètà globale per il corpo.

Nuxuriance Ultra Crema Voluttuosa di Nuxe (in farmacia, 59 euro).

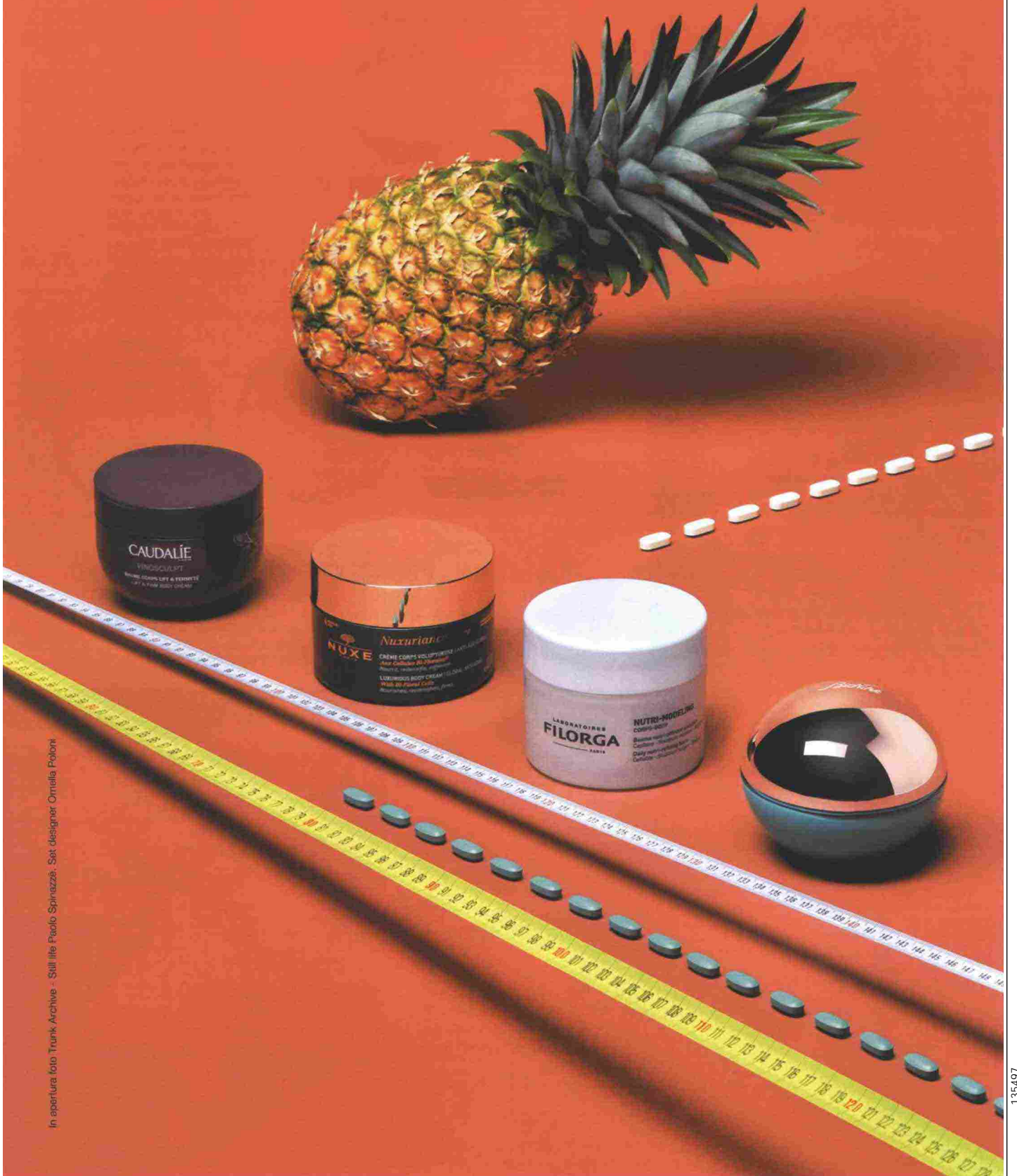
Ricca crema per il corpo 3 in 1: leviga, affina e tonifica. **Nutri-Modeling di Filorga** (in farmacia, 44 euro).

Restituisce tono, elasticità e nutrimento alla pelle. **Defence Body Reborn di Bionike** (in farmacia, 66 euro).

Integratori ad azione drenante che contrastano la cellulite. **Bromelina di Biosline** (in farmacia, 23 euro).

Integratori con estratti di carciofo e tarassaco, acido ialuronico e vitamine del gruppo B. **Kilocal Detox di Poolpharma** (in farmacia, 20 euro).

BELLEZZA



In apertura foto Trunk Archive - Still life Paolo Spinazzè. Set designer Ornella Foloni

135497