



# ► Emozioni e condizioni emotive associate al mangiare eccessivo (rabbia, ansia, solitudine, stanchezza)

Durante il test per determinare le cause del mangiare eccessivo nelle persone con sovrappeso, si è riscontrato che il 75% delle persone utilizza il cibo come una strategia per trattare le emozioni spiacevoli.

L'emozione che di solito si cerca di reprimere con il cibo è **la rabbia**. Il mangiare eccessivo serve come una fuga dalla rabbia, la rabbia repressa. La rabbia ci mostra che la nostra integrità è in qualche modo compromessa. Segno di vulnerabilità può essere una minaccia fisica, la violazione dell'onore, del rispetto, la frustrazione sulla strada verso il traguardo. A differenza del sentimento di tristezza, la rabbia riempie l'uomo di energia. Pertanto, al fine di calmare la rabbia, è necessario il raffreddamento, una passeggiata nella natura affinché l'energia torni alla normalità. È importante determinare ciò che ci rende arrabbiati. La consapevolezza delle proprie emozioni ci permette di essere coscienti dei sentimenti appassionati e travagliati. Questa consapevolezza si manifesta in modo tale che sembra aleggi sopra di noi, coscienti della situazione senza immergersi e perdersi in essa; per esempio, c'è una grande differenza tra la situazione in cui siamo arrabbiati a causa di una persona e desideriamo distruggerla e la situazione in cui, mentre siamo ancora infuriati, pensiamo: "Ciò che provo è rabbia", perché in quest'ultima situazione, possiamo scegliere ciò che faremo, mentre nel primo caso la rabbia ci travolge e in quel momento non abbiamo alcun controllo su noi stessi.

Un'altra emozione che di solito si sopprime con il cibo è **l'ansia**, caratterizzata da uno stato di disagio

accompagnato da una sensazione di tensione a causa di pensieri legati ad eventuali insuccessi. Il compito della paura e della preoccupazione è di far emergere soluzioni positive alle avversità della vita prevedendo i pericoli prima che si verifichino. Tuttavia, le difficoltà nascono dalla paura cronica e dalla preoccupazione che si ripetono e riciclano continuamente senza avvicinarsi mai a una soluzione positiva. È importante scoprire la ragione delle paure - i pensieri o le immagini dell'evento sono cruciali per il senso di paura, e non l'evento stesso. Una volta che si scoprono questi pensieri chiave, si identificano quei pensieri che non sono reali e allora questi pensieri irrealistici dell'evento possono venir corretti o interamente respinti perché il riconoscimento del pensiero irrazionale riduce il sentimento di ansia. Pertanto, è necessario trovare argomenti altrettanto convincenti che controbilancino i pensieri negativi.

Il mangiare eccessivo è anche spesso associato con **la solitudine**. Gli uomini sono per loro natura primordiale esseri sociali mentre la società moderna è caratterizzata da alienazione e insicurezza e le persone sono sempre più sole e infelici, ricorrendo spesso al cibo come consolazione. È interessante il circolo vizioso di sovrappeso e di solitudine. Un consumo eccessivo di cibo porta a un aumento di peso. Una persona che sta ingrassando ritiene che le persone in sovrappeso non sono accettate dalla società dalla quale si ritirano spontaneamente. Una volta ritiratesi dalla società, si sentono sole e respinte e attingono nuovamente ad una quantità maggiore di cibo.

**La stanchezza** è una condizione fisica a causa della quale le persone attingono a una grande quantità di cibo nella speranza di ottenere riposo e aumentare l'energia. Ma il cibo non fa altro che peggiorare la stanchezza! La migliore cura per la stanchezza è il riposo, un regolare esercizio fisico e il rilassamento mentale.

La capacità di seguire i sentimenti di momento in momento è cruciale per la comprensione psicologica e di se stessi. Le persone che conoscono in modo attendibile i propri sentimenti gestiscono in modo migliore la propria vita e fanno meglio quello che provano a riguardo di determinate decisioni personali.



*Autore:* **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia  
*Recensione:* **Roberta Katačić**, medico, MPH  
*Traduzione:* **Alkemist studio d.o.o.**

