

Gaia News.it - 08/10/2013

# Gaianews.it

## Obesity day: l'influenza dei fattori psicologici

Scritto da Redazione di Gaianews.it il 08.10.2013



Il 10 ottobre sarà la giornata dedicata all'obesità, l'Obesity Day. Secondo i dati ISTAT del 2009 gli obesi in Italia sono il 10,1% della popolazione, cioè quasi 6 milioni di persone. A volte l'obesità, che peggiora notevolmente la qualità della vita, ha delle radici in bisogni emotivi, lo spiega Giovanni Porta, psicoterapeuta.



Le ricerche sulle cause dell'obesità si stanno moltiplicando, ma i fattori genetici restano solo una parte delle motivazioni che spingono a mangiare in eccesso. Mangiare eccessivamente viene ascritto spesso alle cattive abitudini alimentari.

Quando mangiamo in eccesso, può accadere perchè cerchiamo di riempire con quella sensazione un bisogno di altro genere. Secondo l'esperto, riconoscere questo problema è il primo passo verso un cambiamento nelle cattive abitudini.

"Nell'obesità c'è una profonda influenza di fattori psicologici. – spiega Porta – Le persone obese hanno infatti, in molti casi, sviluppato una vera e propria dipendenza dal cibo. In altre parole, assumono cibo come risposta a moltissime situazioni di stress o anche di dispiacere della loro vita. Hanno difficoltà ad ascoltare e riconoscere le proprie sensazioni ed emozioni rispondendo alla maggior parte di esse come si trattasse di fame, ed avendo come conseguenza il fatto di ingrassare, senza aver in alcun modo risposto ai propri bisogni. Inoltre, la condizione di obesità complica non poco la vita di relazione, tanto che molte persone obese si sentono spesso frustrate, con bassa autostima, incapaci di suscitare interesse e reazioni positive nel sesso opposto. Alcuni, per evitare ulteriori rifiuti, conducono una vita decisamente ritirata, che non fa che creare spazio fertile all'ulteriore eccessiva assunzione di cibo".

Secondo le ultime statistiche solo il 5% dei casi di obesità è ascrivibile a cause biologiche e cioè a disfunzioni ormonali. Quindi come fare in tutti gli altri casi?

"Il primo passo per rompere questo circolo vizioso è aiutare la persona obesa a entrare in contatto con le proprie emozioni e sensazioni, e aiutarla a riscoprire che la soddisfazione dei suoi bisogni non passa necessariamente attraverso il cibo. – continua Giovanni Porta – Le emozioni sono come le spie che si accendono sul cruscotto dell'auto mentre stiamo guidando, e ognuna di esse indica una necessità. Prendiamo ad esempio la tristezza, sotto la quale si nasconde la mancanza di qualcosa che per noi è importante. Se mi sento triste perché ho voglia di parlare con un amico e condividere i miei vissuti, l'unica cosa che mi farà smettere di essere triste è parlare con un amico. Se affronto la situazione mangiando (cosa che lì per lì sembra calmare il mio stato emotivo) ben presto la sensazione di piacere si esaurirà, e mi ritroverò ugualmente triste, e avrò anche acquisito peso, cosa deleteria per la mia autostima. Imparare a riconoscere e soddisfare le proprie esigenze emotive ed affettive è un pre-requisito importante per mantenere elevato il livello di motivazione necessario a conseguire il dimagrimento. Sostenere una persona con bassa autostima significa aiutarla a compiere le azioni che ritiene buone per sé: nel caso dell'obeso, dimagrire. Man mano che la persona acquista un senso di auto-efficacia, che cioè inizia a veder ripagati i propri sforzi, sarà sempre meno difficoltoso mantenersi motivata, e lo stesso processo virtuoso potrà essere esportato ad altri ambiti della propria vita, tanto da effettuare finalmente quelle conquiste socio-relazionali da tanto tempo sognate".