

Comportamenti alimentari ed obesità

Mangiare con lentezza, sazia di più.

Una panoramica sugli studi volti a fronteggiare l'obesità giovanile conferma che non disponiamo di suggerimenti utili, al di là delle porzioni, della riduzione delle calorie voluttuarie (bevande dolcificate, eccesso di dolci, ecc.) e di un incremento del movimento fisico. È vero, però, che l'associazione di più accorgimenti facilita la gestione di un programma a lungo termine per il controllo del sovrappeso. Al riguardo ci sono studi sul ruolo negativo dell'eccessiva velocità nel consumare i pasti. Un dispositivo computerizzato (una specie di bilancia portatile sistemata sotto il piatto per avvertire il soggetto quando si allontana dal ritmo ottimale) ha confermato su oltre 100 ragazzi, dai 9 ai 17 anni di età, osservati per un anno, la correlazione tra la rapidità nel consumare il pasto e l'obesità.



Sembra che i mangiatori veloci non sviluppino un adeguato senso di sazietà con il risultato di preferire porzioni maggiori, perciò più calorie rispetto ai coetanei che mangiano lentamente. Spesso dietro questi comportamenti compulsivi si nasconde un'ansia ed un'insoddisfazione di fondo. C'è il bisogno di ingurgitare cibo per godere di un senso di pienezza. L'aiuto di uno psicologo può portare alla consapevolezza ed alla rimozione di queste problematiche.

in collaborazione con www.psichesoma.it