**NATALE, PER 1 ITALIANO SU 3 A TAVOLA È ‘ANSIA DA MAMMA’**

***Tra cena della vigilia, pranzo di Natale e cenone, per gli italiani sta per iniziare un tour de force a tavola. A generare stress, per molti, è il continuo ed eccessivo invito a mangiare ed assaggiare pietanze che vedono protagoniste, in genere, proprio le mamme e le nonne secondo cui ‘mangiare’ talvolta è segno d’affetto. Dagli esperti i consigli per acquisire consapevolezza del proprio benessere emotivo***

“***Mangia che ti vedo dimagrito*”**, oppure **“n*on vorrai mica lasciare questo nel piatto***”, e **“*assaggia questo, l’ho preparato apposta per te*”**. Sono solo alcune delle classiche frasi che si è soliti sentire durante i pranzi e le cene di famiglia che, a maggior ragione, durante le festività natalizie, accompagnano menù ricchi di pietanze e di una lista infinita di ‘assaggini’ e manicaretti preparati dai familiari. **Un quadro questo che per il 34% degli italiani è fonte di stress ed ansia a causa dell’incapacità di reagire al continuo stimolo, seppur a fin di bene, di mangiare tanto**. E ad essere additata di questa situazione, a sorpresa, **è proprio la mamma, abituata a riversare inconsapevolmente l’amore nei confronti dei propri figli in maniera proporzionale anche attraverso l’offerta di cibo.**

A dirlo è uno studio condotto dall’associazione **Nutrimente Onlus** con metodologia WOA (Web Opinion Analysis) attraverso un monitoraggio web su circa 1500 italiani, su oltre 100 fonti fra testate, magazine, portali, blog e community nazionali e raccogliendo il parere di un pool di 20 esperti per comprendere i disagi derivanti dalle abbuffate natalizie.

“Si avvicinano le feste e il tema del Natale non sempre è positivo – afferma **Sara Bertelli, psichiatra psicoterapeuta presidente dell’Associazione Nutrimente Onlus** - perchè oltre a “felicità” e “bontà”, è, infatti, spesso collegato anche ad “stress” e “ansia”. **A Natale il cibo è sicuramente l'indiscusso protagonista delle tavole natalizie** che costituisce il collante del tempo passato con amici, ma soprattutto con i parenti. Non è difficile immaginare, quindi, che **chi ha difficoltà nel rapporto col cibo il resto dell'anno, potrà avere diversi problemi nel periodo festivo**. **Lo stress può derivare anche dalle continue esortazioni di mamme e nonne a mangiare o a provare i cibi che sono in tavola “perché buoni” o “perché l’ho preparato apposta per te”.** Questo può essere un serio problema in chi cerca di  mantenere il controllo sull’alimentazione durante le feste. **Preparare da mangiare, soprattutto per le generazioni precedenti ha, però, una valenza affettiva tale che il rifiuto del cibo può essere interpretato come un rifiuto simbolico dell’amore che si sta dimostrando**. “Questa **consapevolezza può generare un conflitto interiore**, perchè ci si sente **come se si dovesse scegliere tra la propria serenità e quella di chi dimostra il proprio bene in questo modo**. Rimane però importante tenere a mente che c’è un confine tra la buona educazione e il rispetto per il proprio senso di sazietà e **in definitiva il proprio benessere**e**non bisogna temere di stabilirlo**.”

**Otto italiani su 10 trascorreranno il Natale e i giorni seguenti in famiglia**  e per il **49% dei casi si tratta di uomini e donne che vivono fuori casa per il restante periodo dell’anno a causa di motivi di lavoro o personali**. Ecco che **il ritorno**, seppur per poco tempo, **è carico di aspettative, soprattutto per genitori (76%), nonni e familiari stretti (68%) ed amici d’infanzia (49%)**. Tra i momenti che si trascorreranno insieme, **per la maggior parte dei casi (78%) avranno protagonista la tavola** che, soprattutto nella tradizione mediterranea, è sinonimo di convivialità e socialità durante le feste. **Momenti questi** che, seppur amati da quasi tutti (69%), in alcuni casi **diventano difficilmente gestibili e fonte di disagi emotivi (34%) e di stress (36%), che si traduce in un malessere capace di rovinare la serenità del momento (42%).**

Secondo gli esperti, **alla radice** di questo disagio ci sono spesso relazioni difficili in famiglia, comunicazione inefficace è un capro espiatorio che spesso è **la mamma**. È lei la figura intorno alla quale si raccoglie il focolare domestico ed anche **intorno a cui convoglia, per l’89% dei casi, la preparazione dei pranzi natalizi**. A seguirla è anche la **nonna (78%) e zia (43%).** **Preparazioni che vedono protagonisti piatti della tradizione (85%), pietanze elaborate (73%) e soprattutto caloriche perché ricche di condimenti (69%), di salse (68%) serviti in porzioni abbondanti (72%)** e ripetute più volte **(84%)**. **Per il 59% dei casi il menù delle feste è composto da almeno 10 portate, tra antipasti, primi, secondi e dolci vari**.

Ecco che a rappresentare il problema è infatti l’eccesso di cibo: tra un ‘prendine almeno una forchettata’ e ‘ non fare complimenti’, è difficile resistere alle continue insistenze di chi esorta  a gustare qualsiasi piatto come gesto d’affetto.

Anche per chi non ha problemi con l'alimentazione, un cambio di dieta così netto, durante le feste, può portare problemi.  **Le conseguenze?** In molti casi si generano situazioni di **pesantezza allo stomaco (74%),  disturbi gastro-intestinali (79%) e difficoltà a prendere sonno con lo stomaco troppo pieno (81%)**: **tutti elementi che possono generare cattivo umore (92%) e in alcuni casi una disposizione negativa (61%)** nei confronti di **mamme e nonne** che esibiscono manicaretti e riempiono il piatto nonostante le proteste.

**I CINQUE ‘MANTRA’  PER VINCERE  L’ANSIA DA ABBUFFATA**

**1- NO AL DIGUNO PREVENTIVO**

È opportuno non esagerare con l’alimentazione ed evitare di arrivare affamato così da non perdere il controllo  durante i pasti.

**2- SÌ ALLA PIANIFICAZIONE**

Bisogna vivere i pranzi e le cene godendo della compagnia dei familiari e degli amici, cercando di non porre tutta l’attenzione sul cibo. Come? Pianificando cosa mangiare prima o sentirsi libero di lasciare degli avanzi se non ce la si sente di finire il piatto.

**3- PRIORITÀ NUMERO UNO: STARE BENE A TAVOLA**

No all’ obbligato di mangiare per cercare di non offendere chi ti ospita. La priorità è il proprio benessere e la piacevolezza del convivio.

**4- IL RELAX PRIMA DI TUTTO**

Sì allo sfruttare il tempo delle feste per riprendere attività piacevoli e rilassanti che si è sospeso per mancanza di tempo e riprendersi le amicizie. Coltivare le relazioni aiuta a mantenere sensazioni positive e fa sentire supportati.

**5- NO STRESS SMALTISCI-PRANZO**

Evitare digiuni o un’attività fisica eccessiva con l’idea di riparare o anticipare le abbuffate. Alimentarsi poco e male ha come unico risultato di stressare l’organismo. Eccedere con l’attività sportiva, può mettere a rischio di infortuni.