

UN ITALIANO SU 3 VITTIMA DI “ANSIA DA CENONE”. LE CONSEGUENZE SONO AGITAZIONE E SENSI DI COLPA

La prima preoccupazione degli italiani a Natale è stravolgere il proprio regime alimentare e trascurare la linea. Questo provoca stati d'ansia e sensi di colpa. Secondo gli esperti, per evitare un comportamento alimentare scorretto, non si deve rinunciare alle tentazioni, non si deve arrivare a tavola affamati o farsi scudo dai giudizi dei parenti.

Antipasti come se piovesse, primi piatti a non finire e oltre dieci tipologie di dolci da assaggiare, le vacanze natalizie degli italiani si confermano ancora una volta l'occasione ideale per festeggiare e viziarsi all'insegna della tradizione. Ma se l'atmosfera sembra quella ideale per passare delle giornate serene e spensierate, l'ansia si manifesta proprio nel luogo per eccellenza della convivialità: **la tavola**. I recenti dati diramati dall'**Istat** parlano chiaro: gli abitanti del Bel paese metteranno su una media di tre chili. **Infatti ben un italiano su tre (32%) teme le abbuffate natalizie e le vive con agitazione (35%) e sensi di colpa (29%)**, preoccupati di come affrontare pasti abbondanti e di lunga durata. **“Durante le feste non puoi non mangiare”** è una frase che ricorre spesso nel gergo popolare, veicolata in particolare agli studenti o ai giovani lavoratori da parte di genitori e parenti. **Questo porta i ragazzi a vivere questi momenti in modo negativo, mettendo da parte la gioia della condivisione e del ritrovarsi insieme**. In passato il *The New York Times* e in particolare la rivista online *Journals* fondata dalla *The Eastern American Studies Association*, hanno confermato questi dati, affermando come tutte le persone, in particolare quelle affette da disturbi ossessivi compulsivi, **vivano con difficoltà l'approccio alla tavola**, non solo dal punto di vista alimentare, ma anche quello delle relazioni, a causa dei giudizi e delle domande troppo intime.

È quanto emerge da un'indagine promossa da **Nutrimente Onlus**, associazione per la prevenzione e la conoscenza dei disturbi del comportamento alimentare ideatrice del Teen Nutritional Help, il primo sportello in Italia che aiuta i genitori a combattere i disturbi alimentari dei figli (**contatti: 333-5600344 - teenutrihelp@gmail.com**) **condotta su circa 2500 italiani tra uomini e donne di età compresa tra i 18 e i 65 anni, realizzato con metodologia WOA (Web Opinion Analysis)** attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community dedicate, **per scoprire come gestire incontri e pasti durante le vacanze natalizie**.

“Durante il periodo natalizio il pensiero va dai biglietti del treno da acquistare per tornare a casa ai regali da fare trovare sotto l'albero, **ma in verità la preoccupazione più grossa è come riuscire fronteggiare le abbuffate natalizie** – afferma la **psichiatra Sara Bertelli**, presidente dell'Associazione Nutrimente Onlus Milano-. Unito a questo c'è l'incontro con le famiglie d'origine e il ritrovarsi tutti attorno alla tavola imbandita con la famiglia e le dinamiche relazionali non sono sempre facili da gestire. **In Italia si sta affermando sempre di più l'interesse per l'alimentazione sana e per la forma fisica**. Facciamo sport con continuità e **il cibo sembra essere diventata una preoccupazione anche per le persone che non hanno un disturbo della condotta alimentare**. Con

queste premesse sembra difficile godersi il momento, quello delle festività natalizie, in cui una parte importante della festa viene trascorsa a mangiare. **Spesso l'ansia prima di sedersi a tavola, e il senso di colpa quando la si lascia, si sostituiscono alla gioia della condivisione e del ritrovarsi conviviale.** E' importante quindi monitorare se stessi sia dal punto di vista biologico 'sento fame o no', sia dal punto di vista emotivo 'quando si sta per andare a tavola ci si sente nervosi? Qual è la preoccupazione?'

Ma quali sono le fasce d'età che temono di più le abbuffate natalizie? Tra i giovani spicca la fascia media tra i **22 e i 25 anni (26%)**. Si tratta degli studenti che vivono fuori sede, appesantiti dal regime alimentare che vede i carboidrati in cima alle preferenze. Questo non vuol dire perdere l'appuntamento con pranzi e cenoni, ma stare più attenti di altri a quello che si mangia, per evitare eccessi. Al secondo posto si posiziona la fascia tra i **18 e i 21 anni (21%)** e sono soprattutto le ragazze a rifiutare piatti gustosi e nutrienti. Questo le porta a prendere "troppe" precauzioni e in certi casi seguire comportamenti alimentari scorretti. Tra gli over 40 i più colpiti sono la fascia che va dai **45 ai 50 anni (28%)**, con le donne sempre in superiorità numerica. Arrivate ad una certa età, prendere un paio di chili può essere uno shock e smaltirli presuppone un percorso impegnativo. Segue la fascia di età che va dai **35 ai 38 anni (23%)**.

Ma cosa fanno gli italiani per affrontare questi timori? Ben il **48% riduce considerevolmente le porzioni dei propri pasti (pranzo e cena) nelle settimane che precedono le feste e in quelle che seguono**, convinti che questo possa aiutare a non ingrassare troppo. Verdure a pranzo e verdure a cena, vietati dolci e carboidrati. Un regime alimentare poverissimo, che molto spesso non aiuta. C'è persino chi si **inventa delle diete (29%)** da seguire senza indugio, per farsi trovare in perfetta forma da amici e parenti, sicuri che questo non li spingerà ad "esagerare" con i patiti tipici della tradizione. **Poco cibo e tanta palestra. Il 25% degli italiani aumenteranno le ore passate nei centri sportivi**, per evitare di pensare troppo al cibo a ridosso delle feste. Muoversi e fare sport va sempre bene, ma non si deve esagerare: il rischio è sovraccaricare i muscoli del corpo.

E quali sono le domande più frequenti che gli italiani affetti da questa "**ansia da abbuffata**" si faranno davanti un piatto di pasta e un dolce di Natale? Secondo gli esperti le più gettonate saranno: **"Guarderanno nel mio piatto?" (23%)**, **"Mi sentirò obbligato a mangiare tutto?" (18%)**, **"Commenteranno il fatto che mangio troppo o troppo poco?" (15)**, **"Mi faranno domande intime?" (12%)**. Di conseguenza questo provocherà nei soggetti forti **stati d'ansia (35%) e numerosi sensi di colpa (29%)**. Le preoccupazioni al di fuori della sfera alimentare, saranno la **gestione della famiglia (21%) e l'incontro con i parenti (17%)**.

Per non farsi prendere dall'ansia e vivere con serenità le feste natalizie, gli esperti hanno stilato una lista di consigli utili per passare delle vacanze piacevoli:

GLI 8 CONSIGLI PER GODERSI LE FESTE A TAVOLA

1) **NON ARRIVARE A TAVOLA AFFAMATI.** Dovete evitare i digiuni in previsione dei banchetti. Nutrirsi durante l'arco della giornata, magari prediligendo frutta e verdura,

eviterà di arrivare a tavola “senza vederci più dalla fame” , cosa che aumenterebbe solo il rischio di mangiare più di quello che vorremmo.

2) **PENSARE A SE STESSI.** Esporsi al giudizio degli altri a un anno di distanza può comportare delle valutazioni che non ci fanno piacere, proviamo quindi a recuperare le nostre risorse positive e alimentiamo il nostro valore a prescindere dal giudizio di amici e parenti sulla quantità di cibo che ingeriamo o sull’aspetto fisico. Manteniamo i nostri obiettivi personali nel caso in cui siamo a dieta, cerchiamo di non farci influenzare dal pensiero/giudizio degli altri ma di focalizzarci sul nostro benessere.

3) **UTILIZZARE UN APPROCCIO POSITIVO** . Non focalizzatevi su quanto è calorico il cibo che state mangiando e su quanto tempo ci vorrà a smaltirlo. Cercate di concentrarvi sull’aspetto di convivialità che quel pasto rappresenta: un’occasione per rallentare e godersi la compagnia delle persone care.

4) **EVITARE DIVIETI ECCESSIVI.** Oscar Wilde scriveva che riusciva a resistere a tutto tranne che alle tentazioni, questo vale anche per noi. Se amiamo particolarmente una pietanza e temiamo di esagerare, imporci di non mangiarla non solo aumenterà la voglia, ma ci farà rischiare di mangiarne il doppio, e aumenterà la frustrazione, tutto può essere concesso in dosi adeguata, mettiamo da parte questa eccessiva autoregolamentazione.

5) **ESSERE MODERATI.** Un pranzo di Natale non è una corsa di 100 metri, quanto una maratona. Assaggiamo tutto, ma in quantità moderate. Gustiamo lentamente quello che abbiamo nel piatto, ricordare che mangiare è un’esperienza che procura un benessere maggiore se coinvolge i 5 sensi, e soprattutto ascoltiamo il nostro stomaco e misuriamo la sazietà.

6) **ELIMINARE LO STRESS DALLA TAVOLA.** Quando siamo stressati tendiamo a mangiare di più e più velocemente. Le festività spesso si accompagnano a tensioni familiari, a volte può essere stressante semplicemente il fuoco di domande su lavoro, vita e eventuali partner da parte dei parenti che non ci vedono spesso durante il resto dell’anno. Cerchiamo di vederla come una manifestazione di interesse nei nostri confronti piuttosto che un modo per minare la nostra serenità. A volta cambiare la prospettiva e adottarne una più positiva aiuta!

7) **SEGUIRE GLI OBIETTIVI PERSONALI.** Se avete delle restrizioni particolari a cui proprio non volete trasgredire, chiediamo di poterlo inserire nel menù del pranzo di natale, oppure se non ci sentiamo di avanzare richieste allora possiamo “rifiutare” alcune delle portate rifiutate senza vergognarci, rispettiamo i desideri e il modi di alimentarsi di ognuno

8) **EVITARE COMMENTI SUL CIBO.** Evitiamo di parlare di cibo a tavola e commentare quello che si sta mangiando o le porzioni dei nostri vicini di posto, ognuno deve sentirsi libero di mangiare quello che si sente. Si è a tavola per condividere il momento e la festa non per giudicare quello che mangiamo.